CC0. In Public Domain, Digitization by eGangotri

9.2

मन साथे मैत्री

विमला ठकार

[गुजराती]

...-ग्रन्थालय
...करौंदी, वाराणसी-५

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મન સાથે મૈત્રી

વિમલા ઠકાર

અનુવાદક
અરવિંદ દેસાઈ

વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ
અમદાવાદ

With best Compliments from:-
Vimal Prakashan Trust.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Man Sathe Maitri
Translation : Arvind Desai

© વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ
૫, થિયૉસોફિકલ હા. સોસાયટી
વિજય ચાર રસ્તા પાસે,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૯

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૯૯૬
પ્રતિ ૧૧૦૦

મૂલ્ય રૂ. ૨૦-૦૦

પ્રાપ્તિસ્થાન
(૧) વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ
૬, સનસેટ રો હાઉસ,
ડ્રાઈવ-ઈન રોડ, ગુરુકુળ પાસે
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૫૨. ટે, નં. ૭૪૧૦૪૦૮
(૨) શિવકુટિ
માઉન્ટ આબુ,
રાજસ્થાન ૩૦૭ ૫૦૧

પ્રકાશક
વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ

મુદ્રક
રાકેશ દેસાઈ
ચંદ્રિકા પ્રિન્ટરી
મીરઝાપુર રોડ, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧.
ફોન : ૫૬ ૨૦૫૭૮

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અર્પણ

શુભસંસ્કારો સિંચનાર માતાપિતાને

અરવિંદ પરિવાર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧.	મારા મનની, હૃદયની વાત	૧
૨.	ધર્મ અને અધ્યાત્મ	૪
૩.	જીવનનું પ્રયોજન	૧૬
૪.	મન સાથે મૈત્રી	૨૯
૫.	આમૂલ ક્રાંતિ	૪૧
૬.	જિજ્ઞાસાનો જન્મ	૫૫
૭.	બંધનનું સ્વરૂપ	૬૬

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મારા મનની, હૃદયની વાત

યુવાવયથી જ જીવનને યથાર્થ રૂપે સમજવાની એક ઉત્કટ અભિલાષા સેવતો રહ્યો છું. એ માટે પ્રભુપ્રેરણા પણ મળતી રહી છે. જે શોધે છે એને મળે જ છે એવી સમજણ ને શ્રદ્ધા દૃઢીભૂત થઈ છે. એ ન્યાયે ૧૯૬૮માં, જેમની પ્રજ્ઞાના નવા નવા ઉન્મેષો ઊઠતા જ રહે છે, જેમના જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી જ રહી છે, અને નિત્ય નવા નવાં પરિમાણો પણ આવતાં જ રહે છે એવાં, સદાય જીવનની સમગ્રતામાં જીવતાં શ્રદ્ધેયા પૂ. દીદીને (વિમલાતાઈને) મળવાનું જીવને પ્રેર્યું અને આમ જીવનને પ્રભુએ પોતાના જ હાથમાં લીધું હોય એવું અનુભવાયું. એમને જ્યારે પ્રથમવાર સાંભળ્યાં ત્યારે બળબળતા તાપમાં તૃષાતુર માનવીની તરસ શીતળ જળથી છિપાય તેમ, જેમ જેમ એમને સાંભળતો ગયો તેમ તેમ આંતરિક શાતા અનુભવી ને જીવનના આયામને કાજે, સમજણનું ભાથું મળ્યું હોય, સાચો માર્ગ મળ્યો હોય એમ અનુભવાયું.

વિકાસયાત્રામાં વિજ્ઞાન અને ટેક્નૉલોજીના વિકાસ સાથે અધ્યાત્મનો તાલ મિલાવી ડગ માંડી શકે એવો સુસંગત માનવીય વિકાસ પૂરતા પ્રમાણમાં સધાયો નથી. પરિણામે માનવીને માછલી કરતાં વધુ સારી રીતે પાણીની અંદર રહેતાં આવડે છે, પક્ષી કરતાં વધુ કુશળતાથી આકાશમાં વિહરવાની કુશળતા છે, પરંતુ પૃથ્વી ઉપર માનવ તરીકે જીવન જીવતાં શીખવાનું હજુ ઘણું બાકી છે.

સ્વ. સુન્દરમે કહ્યું હતું ને કે 'હું માનવી માનવ થાઉં તો ઘણું.' તો આ માણસમાંથી 'માનવ' બનવાની વિકાસયાત્રાનો આરંભ ક્યાંથી કરવો, શી રીતે કરવો, એવો પ્રશ્ન વિચારશીલ વ્યક્તિની સામે સતત રહે છે. જ્યારે માણસ કહીએ છીએ ત્યારે જેને 'મને' છે એવું પ્રાણી. આમ જિજ્ઞાસુ મન પોતાને સમજવા કાજેની શરૂઆત 'મન'ને પોતાને જ સાધન સમજીને આરંભ કરી શકે. એ દૃષ્ટિએ નિજાનંદ કાજે 'મન કે ઉસ પાર'નો અભ્યાસ ફરી શરૂ કર્યો. ત્યારે સમજણ વધારે સ્પષ્ટ બને એ દૃષ્ટિએ એ પુસ્તકનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવાનો વિચાર સ્ફુર્યો ને ચિંતન, મનન સાથે અનુવાદ કરવાનું શરૂ કર્યું.

મારી જેમ જેઓ જીવનને સાચી રીતે શીખવા, સમજવા, જીવવા ઇચ્છતા હોય એમને માટે આ વ્યાખ્યાનો ઊંડી સમજણનો પાયો રચી શકે એમ અનુભવાયું. મને પોતાને આ વ્યાખ્યાનો ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી અને જીવનપથ પર દીવાદાંડી સમાન બની રહ્યાં છે. સંસારમાં રહીને પણ ઘરગૃહસ્થીનું દાયિત્વ નિભાવીને, અનેક પ્રકારની અને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સ્વભાવની વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધમાં આવવા છતાં આનંદની ઉપલબ્ધિ થઈ શકે છે એવો અનુભવ થયો છે.

આપણી ચેતનામાં જે અજ્ઞાન, રૂઢ માન્યતાઓ, રૂઢિઓ, ખ્યાલો, ભરેલાં છે તે આપણને જીવનની સમગ્રતામાં જીવવા દેતાં નથી, એનાથી ચેતના મુક્ત ને પવિત્ર ક્યારે બની શકે ? અત્યારે તો આપણે માન્યતાઓ, તારણો, સ્મરણોથી ભરેલી ચેતના સાથે જીવીએ છીએ, પરિણામે જીવનમાં આનંદ અનુભવી શકતા નથી.

જો આપણું મન તેની પોતાની વિચારની મર્યાદાઓ જોઈ શકે તો તે વિચારનો સ્વયં વિલય થાય. હુંપણાનો અંત આવે અને અખિલાઈ, વૈશ્વિક ચેતના જાગે. આની સમજણ માટે મુખ્ય બાબત જો કોઈ હોય તો તે આપણું મન છે. તે સતત રોકાયેલું રહે છે, દુર્બળ હોય છે, વ્યથિત હોય છે. આપણા સંબંધોમાં સંઘર્ષ અને કટુતા જ હોય છે. કારણ કે આપણા મનની ગુણવત્તા બદલાતી નથી.

માત્ર જે મન કોઈની સાથે બંધાયેલું નથી તે જ મન વિશ્વસમસ્યાની બધી આંટીઘૂંટીઓ સમજી શકશે. જે મને સર્વથા મુક્ત થયું છે તે જ મન નિર્ભયતાપૂર્વક માનવજીવન વિશે નવેસરથી વિચારવાની દિશાએ આગળ વધી શકશે. આજની સૌથી મોટી પાયાની જરૂરિયાત હોય તો તે માનસિક પરિવર્તનની છે.

આ વ્યાખ્યાનો દ્વારા જે અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યું છે તે આજ સુધીનાં દર્શનોને સમજવાની નવી જ તાજગી ને નિત્યનવીન વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ આપે છે. જેમ કે આજ સુધી 'મનને મારો'ની રૂઢિગત વાતો જ કહેવાતી આવી છે. પણ મનને કોઈ મારી શક્યું નથી કે જીતી શક્યું નથી.

મન સાથે સતત સંઘર્ષ જ રહે એવો ઉકેલ કદાપિ હોઈ શકે નહીં, એની સામે આ પુસ્તકે 'મન સાથે મૈત્રી'નું નવું વૈજ્ઞાનિક દર્શન આપ્યું છે. મન સાથે સંઘર્ષ છોડીને 'મન સાથે મૈત્રી'નો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ આપ્યો છે. મનને સહજ રીતે શાંત થવા દઈ, મનની શાંતિમાં અંતઃચેતનાના આવિષ્કારની શક્યતા સહજ સુલભ બને એવી સમજણ પમાય છે ને પરિણામે સમગ્રતામાં એકતાના અનુભવનાં દ્વાર ખૂલે છે.

આજની યુવાપેઢી જો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ દ્વારા ધર્મ, અધ્યાત્મ સહજ સરળ રીતે સમજી શકે તો તે આજના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં સાચી દિશાના વિચાર માટે ભાથું પૂરું પાડશે એવી શ્રદ્ધા છે. આજની પરિસ્થિતિના સંદર્ભે ધર્મનિરપેક્ષતાને પણ સાચી વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ ઉપલબ્ધ થાય એ અતિ જરૂરી લાગે છે.

સહજભાવે થયેલ આ અનુવાદો મિત્રો ને વડીલોએ જોયા ને 'અખંડ આનંદ'ના તંત્રી શ્રી પ્રકાશભાઈ ન. શાહે એ 'અખંડ આનંદ'માં પ્રકાશિત કરવાની ઇચ્છા દર્શાવી. આ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ વધુ લોકો સુધી સંવાદરૂપે વિસ્તરે એ ખ્યાલથી પુસ્તકરૂપે આકાર આપવાનું મનમાં આવ્યું, ને પરિવારનાં સભ્યોએ છપાવવાની આર્થિક જવાબદારી ઉપાડી લેવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી, એ રીતે આ અનુવાદે પુસ્તકરૂપે આકાર લીધો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટે આ અનુવાદો છપાવવાની તથા પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાની મંજૂરી આપી જેને પરિણામે જિજ્ઞાસુ મિત્રો સમક્ષ પુસ્તકઆકારે આ પ્રવચનો પ્રકાશિત થઈ શક્યાં છે. એને પ્રભુપ્રસાદી જ માનું છું. આ કાર્ય માટે આદરણીય મુ.શ્રી બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય તથા પ્રોફેસર બબાભાઈ પટેલની પ્રેરણા, હૂંફ ને માર્ગદર્શન મળ્યાં છે તે માટે એ સૌનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. આશા છે કે વિશેષ કરીને આજની યુવાપેઢીને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી અધ્યાત્મને સહજ રીતે સમજવાનું ભાથું આ પુસ્તક પૂરું પાડશે. સૌ કોઈના સહયોગ માટે આભાર સાથે-

અરવિંદ દેસાઈ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ધર્મ અને અધ્યાત્મ

ફૂલોની સુગંધથી અંદાજ કરી શકાય કે એ ઝાડના બીજમાં, મૂળમાં કેવા પ્રકારનો રસ સમાયેલો હશે. શબ્દ તો પ્રકાશનાં કિરણો છે. કિરણો પરથી અંદાજ લગાવી શકાય કે જે પ્રકાશપુંજમાંથી કિરણો નીકળે છે, એ પુંજમાં કેટલું ઊંડાણ અને કેટલી શક્તિ ભરી છે. પરંતુ કિરણ સૂર્ય નથી અને પુષ્પ કે ફળ વૃક્ષની સમગ્રતા નથી.

આ દેશમાં 'ધર્મ' અને 'અધ્યાત્મ' એ બંને વિશે એક મોટી ગેરસમજ, ગલત ધારણા છે. ધર્મ અધ્યાત્મ નથી, ધર્મ અલગ વસ્તુ છે, અધ્યાત્મ એનાથી નિતાન્ત ભિન્ન છે.

પાણીનો ધર્મ છે પ્રવાહિત હોવું, પૃથ્વીનો ધર્મ છે સ્થિર રહેવું, અગ્નિનો ધર્મ છે ઉષ્ણતા આપવી. એ જ રીતે માનવનો ધર્મ છે (ચિંતન કરીને, મનન કરીને) એનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવો, જે ઉપાદાન એને મળ્યું છે, જે શરીર મળ્યું છે, જે બુદ્ધિ મળી છે, જે મન મળ્યું છે, જે કંઈ એને પ્રભુએ આપ્યું છે, કુદરત તરફથી મળ્યું છે એનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવો. આ તો ધર્મ થયો. એને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

માનવને મન મળ્યું છે, શરીરથી પણ ઘણી વધારે શક્તિઓ મળી છે, જે આ મન નામનું સાધન મળ્યું છે, ઇન્દ્રિયો મળી છે, એમાં છુપાયેલી છે. પરંતુ એવું માનવું જરૂરી નથી કે જેણે અનંત શક્તિઓનો વિકાસ કર્યો છે એવો માનવી આધ્યાત્મિક છે. ચેતન ને અચેતન મનની શક્તિઓ છે. બહાર દેખાતાં ચેતન-અચેતનનથી પણ ઊંડાણમાં જે અચેતન છે એમાં પણ અનંત શક્તિઓ છે. તેમ છતાં આ શક્તિઓના વિકાસનો સંબંધ ધર્મ સાથે ભલે હોય, અધ્યાત્મ સાથે નથી.

બુદ્ધિનો ધર્મ છે જોવું. અનંત વિષયોના બહિરંગ અને અંતરંગને બુદ્ધિ જોશે. અનંત વિષયોનું જ્ઞાન બુદ્ધિથી મળશે. પરંતુ એમ માની લેવું જરૂરી નથી કે આવી જ્ઞાની વ્યક્તિઓ આધ્યાત્મિક હશે.

ધર્મ અને અધ્યાત્મ શબ્દો વચ્ચે જે મૂળભૂત ભિન્નતા છે એ તરફ આપનું ધ્યાન દોરવા ઇચ્છું છું. નહીં તો ભૂલથી ધર્મને જ અધ્યાત્મ સમજી લેશો અને જીવન એમાં જ પૂરું થશે. અધ્યાત્મને સમજવું એ જ તો કર્તવ્ય છે. શરીરમાં, મનમાં, બુદ્ધિમાં જે શક્તિઓ છે એનો સમગ્રતામાં વિકાસ ઉપલબ્ધ કરવો એ માનવધર્મ છે. એમાં એણે કોઈ મોટી બહાદુરી કરી છે અથવા તો એમાં કોઈ વિશેષતા હોય એવું મને દેખાતું નથી. એટલે કે ગુલાબનો છોડ હોય - એના પર ગુલાબનાં ફૂલ ખીલ્યાં છે, તો એની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સુગંધ, એની સૌરભ, એની સુંદરતાનો આસ્વાદ આપણે માણીશું, પરંતુ એમ નહીં કહીએ કે ગુલાબનું ફૂલ ખીલવામાં કોઈ વિશેષ પુરુષાર્થ છે. એ તો એનો સહજ સ્વભાવ, ધર્મ છે. પાણીનો ધોધ છે, પ્રવાહ છે, પ્રવાહની ગતિથી આનંદ થશે, શીતળતા મળશે, એનાથી તાજગી મળશે, પરંતુ એમ નહીં સમજીએ કે પાણીના ધોધે એક મોટો પુરુષાર્થ કર્યો કે જળ પ્રવાહિત થવા લાગ્યું.

એ જ રીતે માનવનો જે ધર્મ છે, જે કંઈ એને કુદરત તરફથી મળ્યું છે, એનો સમગ્રતામાં વિકાસ ઉપલબ્ધ કરવો, એ કોઈ મોટા પુરુષાર્થની વાત નથી. એ તો થવો જ જોઈએ. ન કરે તો ગુનો છે, કરે તો એમાં કોઈ વિશેષતા નથી.

એનાથી આગળ વધીશું તો સમજાશે કે સુખની શોધ પણ અધ્યાત્મ નથી. કોણ જાણે કેમ સનાતન કાળથી, સંસારના અનેક દેશોમાં એક એવો ભ્રમ ફેલાયેલો છે કે માનવજીવનનું પ્રયોજન સુખની શોધ છે, સુખની પ્રાપ્તિ છે. પણ સુખ તો એક સંવેદના છે. શરીરને, મનને, અનુકૂળ સંવેદના મળે તો એને સુખ કહે છે, પ્રતિકૂળ સંવેદના હોય તેને દુઃખ કહે છે. સુખ અને દુઃખ ન તો જીવનનાં તથ્યો છે કે ન તો એની શોધ. જીવનનું પ્રયોજન છે. મારો કહેવાનો હેતુ એમ નથી કે સુખને નકારવું. બિલકુલ નહીં. શરીરના, મનના, બુદ્ધિના વિકાસ માટે, સાધન મેળવવા, મંગળમય અને સુંદર સાધનો દ્વારા જીવનને સજાવવું એ વાત ધર્મમાં સમાયેલી છે - પરંતુ આ સાધનોથી સજાયેલું જીવન આધ્યાત્મિક જીવન છે એમ ન માનીએ. નહીં તો આજે જ્યાં ભૌતિક જીવન, શારીરિક અને માનસિક સુખોની એક ચરમ સીમા પર પહોંચી ગયું છે એવા દેશોમાં જીવન સ્વસ્થ હોત, આંતરિક સ્વસ્થતા હોત અને સામૂહિક જીવનમાં પણ સ્વસ્થતાનો સંચાર હોત, પણ એમ થતું હોય એવું દેખાતું નથી. એનું કારણ એ છે કે વિજ્ઞાનની મદદથી શરીરનું સુખ પ્રાપ્ત કરવું એ તો ધર્મ છે, ફરજ છે. એમ ન કરીએ તો એ દોષ છે. જે સમાજમાં શારીરિક સુખોનો નિષેધ થતો હોય, નકારાતાં હોય, એ સમાજ અધાર્મિક છે. શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતોની જ્યાં નિંદા થતી હોય એમણે જીવનને સમગ્રતામાં જોયું જ નથી. જીવનમાં નિષેધ માટે અવકાશ જ નથી. જીવનમાં કોઈ ચીજથી વિમુખ થવા માટે ગુંજાશ જ નથી. અભિમુખતા જીવન છે, વિમુખતા મોત છે, મૃત્યુ છે. પરંતુ જો એમ માની લઈએ કે સુખની ઉપલબ્ધિ જ અધ્યાત્મ છે તો ખરેખર આપણે એક મોટા ભ્રમમાં ફસાઈ જશું.

સુખનાં સાધનો મેળવતાં મેળવતાં જિંદગી પૂરી થઈ જશે અને છતાં જીવનનો આનંદ માણી નહીં શકાય. એટલા માટે, ચિંતન માટે, બીજો એ વિષય આપને સૂચવવા ઇચ્છું છું કે જીવનનું પ્રયોજન કેવળ સુખ નથી. આપણી શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતો છે. અને એ, વૈજ્ઞાનિક, સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ સંતોષાય, એ જ તો ધર્મ છે, કર્તવ્ય છે, પરંતુ એ જીવનનું પ્રયોજન નથી, હેતુ નથી.

સુખનાં સાધનોની જે જરૂરિયાત છે, એની વ્યવસ્થા સમુદાયમાં રહીને, સમાજમાં રહીને, માણસ કેવી રીતે કરે છે એના પર એની સભ્યતાનો,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સિવિલાઈઝેશનનો, સંસ્કારિતાનો, સંસ્કૃતિનો, કલ્ચરનો આધાર છે. એટલે કે જે સમાજમાં માણસની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ, પરસ્પરના, એકબીજાના સહયોગથી કરાય છે એ સમાજ સુસંસ્કૃત હશે અને જે સમાજમાં અમુક વર્ગ માટે જે સુખસાધન ઉપલબ્ધ છે અને અમુક વર્ગ માટે નથી - એકબીજાના શોષણ દ્વારા જેની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે એ સમાજ અસભ્ય હશે, અનસિવિલાઈઝ્ડ હશે, બાર્બેરિયન પ્રાકૃત જંગલી હશે, કે જે દશામાં આજે દુનિયા જીવી રહી છે. પરંતુ સમાજમાં રહીને જેનું પાલન કરવું એ જ ધર્મ છે, અનિવાર્ય છે, તે સંસ્કૃતિનું, સભ્યતાનું મૂળ છે, પણ એ અધ્યાત્મ નથી. આ વાત જ્યાં સુધી નહીં સમજીએ ત્યાં સુધી મનુષ્ય ધર્મને અધ્યાત્મ સમજશે. જ્યાં એકથી વધુ વ્યક્તિ ઉપસ્થિત હોય છે, ત્યાં ધર્મ અને નીતિનું નિર્માણ થાય છે. એક વ્યક્તિ એકલી રહેતી હોય તો નીતિ શબ્દનો કોઈ અર્થ નથી. જ્યાં એકથી વધુ વ્યક્તિ એકઠી થાય છે ત્યાં નીતિમત્તાનો પ્રારંભ થાય છે. એકાંતમાં નીતિ માટે કોઈ અવકાશ નથી. આ વ્યક્તિગત ધર્મ છે, સામાજિક ધર્મ છે, પરંતુ મહેરબાની કરીને તમે એને સ્પિરિચ્યુઅલ ઈન્કવ્યારી - આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા માનશો નહીં. આ બધું એટલા માટે કહી રહી છું કે લોકો એમ સમજવા લાગ્યા છે કે આપણે સૌ આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા ધરાવનારા છીએ, કેમ કે પ્રવચન સાંભળવા જઈએ છીએ તથા સત્સંગ કરવા જઈએ છીએ. પરંતુ અંતરથી જિજ્ઞાસા જન્મી ન હોય અને ધર્મમાં, નીતિમાં, અને સુખમાં જ એની આંતરિક પરિતૃપ્તિ થતી માનતા હોઈએ તો સત્સંગ અને પ્રવચન સાંભળવાનું નકામું જશે - જેને ભૂખ જ નહીં હોય એની સામે પાંચ પકવાનનો થાળ મૂકવા છતાં પણ એ ખાઈ નહીં શકે અને જો એ ખાશે તો પોતાની જાત સાથે પણ અન્યાય કરશે અને પ્રવચનનો જે થાળ પીરસ્યો છે એની સાથે પણ અન્યાય કરશે.

એટલા માટે મારે પ્રથમ એ શોધ કરવી જોઈએ કે ભાઈ, મને જીવનમાંઅધ્યાત્મની જરૂરિયાત છે ? મારા જીવન કાજે, આ જે એક નવો આયામ છે - a new dimension of life which is neither biological, nor psychological nor intellectual. જીવનનો એક એવો આયામ કે જે શારીરિક, માનસિક, કે બૌદ્ધિક નથી, એવા આયામની જરૂરિયાત છે અથવા હું તૃપ્ત છું ? સ્વસ્થ સુંદર શરીર છે, હૃષ્ટપુષ્ટ છે, સુખનાં સાધનો ઉપલબ્ધ છે, પરિવાર છે, સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા છે, એમાં તૃપ્ત છું ? અથવા તો આ બધા વચ્ચે રહેવા છતાં પણ મને અસંતોષ છે ?

અસંતોષનું વરદાન ન મળ્યું હોય, બ્રહ્મ-જિજ્ઞાસા, અધ્યાત્મજિજ્ઞાસાનું વરદાન ન મળ્યું હોય તો એક નહીં પણ આત્મોપલબ્ધિ પામેલી અનેક વ્યક્તિઓનાં પ્રવચન સાંભળશો તેમાં શબ્દ અને વિચારના પ્રવાહમાં તરવાની મજા આવશે, આ એક સૂક્ષ્મ પ્રકારનો ઉપભોગ છે- ઈનએક્સ્પેન્સિવ - બિનખર્ચાળ આનંદનો ઉપભોગ છે - તો જ્યારે એમ વિચારાયું કે અહીં રહેનારા મિત્રો સાથે બેત્રણ દિવસ મળીશું અને વિચાર કરશું તો હૃદયમાં એવી પ્રેરણા થઈ કે પહેલાં આપને પૂછું કે આપને અધ્યાત્મની જરૂરત છે ? શી જરૂરત છે ? શા માટે જરૂરી છે ? એના વિના જીવી જ નહીં શકાય એવી તડપન,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તલપ હૃદયમાં છે ? એવી બેચેની છે ? કોઈ પ્રેમીને એની પ્રેમિકાના વિરહમાં હોય છે, એવી બેચેની છે ? કોઈ બાળકને એની માના વિરહથી થાય છે એવી બેચેની છે ? અથવા તો બેચેની નથી, અસંતોષ નથી, પરંતુ ઇન્દ્રિયસુખોથી ઉબાઈ ગયા છો ? એટલે ઉદ્વેગને પરિણામે, કંઈક જાણવાની ઇચ્છા થાય છે એ જિજ્ઞાસા નથી. આ ઇચ્છા ખરાબ નથી, સંભવિત છે કે આ ઇચ્છામાંથી જિજ્ઞાસા જન્મે પણ ખરી. પરંતુ સફળતાના હીંચકા પર ઝૂલતાં ઝૂલતાં, અથવા તો નિષ્ફળતાના ધક્કાને કારણે નાસીપાસ થઈને, વિરક્ત થઈને વિચારવા માંડ્યું કે બીજું કોઈ સુખ છે ? ઇન્દ્રિયસુખોની જે સીમા છે એના પર પહોંચી ગયા છીએ, હવે ઇન્દ્રિયસુખોથી આરામ નથી મળતો તો એ સુખોથી ઉપર કોઈ સુખ છે ? પરંતુ જોઈએ છે સુખ. આ જિજ્ઞાસા નથી.

બ્રહ્મજિજ્ઞાસા, કે અધ્યાત્મજિજ્ઞાસા એક એવો પવિત્ર અગ્નિ છે જે સમગ્ર જીવનના આંતરબાહ્યને સળગાવી દે છે. હું જ્યારે હજારો લોકોને પ્રવચનોમાં જતા જોઉં છું, મંદિરોમાં જતા જોઉં છું, મસ્જિદોમાં નમાજ પઢતા જોઉં છું ત્યારે હું અંદર ને અંદર કાંપી ઊઠું છું કે હે પ્રભો, આ લોકો જીવન પ્રતિ કેવી રમત રમી રહ્યા છે. એ ખેલ કરી રહ્યા છે; કેમ કે એક વાર જો અધ્યાત્મજિજ્ઞાસાનો એમને સ્પર્શ થઈ જાય તો સવાલ ઊભો થાય છે કે સમગ્ર અનેકતાની અંદરથી કોઈ એકતા પ્રવાહિત થઈ રહી છે કે નહીં ? આ ઇન્દ્રિયોને વિષયના સ્પર્શથી જે સુખ મળે છે એ સુખંનો જન્મ ક્યાં છે ? વિષયમાં છે કે ઇન્દ્રિયમાં છે ? આ ઇન્દ્રિયોનું સંચાલન કરનારી શક્તિ કઈ છે ? જેની સહાયથી શ્વાસ લઈ શકાય છે, આ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરનારી શક્તિ કઈ છે ? એ કઈ શક્તિ છે જે અણુરેણુમાં પ્રકાશિત છે, જેની ઝલક જોવા મળે છે, જેના તેજથી સંસાર ઓતપ્રોત છે એ શક્તિ કઈ છે ? એ ઊર્જા કઈ છે ? એક વાર જો આવો પ્રશ્ન ઊઠે તો ? તો, પ્રશ્નનું ઊઠવું જ આપણા જીવનમાં જે સ્થગિતતા, સ્ટેટસ કો હશે એને ઉલટાવીને ફેંકી દેશે. એનાથી બહુ જ સંભાળીને રહેવું જોઈએ. એવું બને જ નહીં કે સત્યની જિજ્ઞાસા હૃદયમાં જાગ્રત હોય અને જિજ્ઞાસાના જન્મ પહેલાં જેવું જીવન જિવાતું હતું એવું જ જીવન જિવાતું રહે. એ અસંભવ છે, એમ બને જ નહીં. અને છતાં જો એમ બને તો સમજી લેવું જોઈએ કે એ જિજ્ઞાસા નથી. એ સમગ્ર પ્રાણનો પુકાર નથી, એ સમગ્ર વ્યક્તિત્વની ભૂખ નથી, પણ એ બૌદ્ધિક કે માનસિક મનોરંજનનો એક પ્રકાર છે.

એટલે ઉપભોગની આકાંક્ષા, માનસિક કે બૌદ્ધિક ઉપભોગની આકાંક્ષા એક વસ્તુ છે અને જિજ્ઞાસા બીજી વસ્તુ છે. બુદ્ધિને માટે નવા નવા વિચારોની એટલી જ લાલસા હોઈ શકે કે જેટલી, આજકાલનાં યુવક-યુવતીઓને નવાં કપડાંની હોય છે. વસ્ત્રોનો શોખ અને વિચારોનો શોખ એમાં બહુ અંતર નથી. ધનનો સંગ્રહ, અલંકારોનો સંગ્રહ, વસ્ત્રોનો સંગ્રહ, નવી નવી ફૅશન મુજબ વર્તવાનો આગ્રહ અને નવા નવા વિચારોને શોધવાનો અને સંગ્રહ કરવાનો બુદ્ધિનો આગ્રહ, એની પાછળ જે ચિત્ત છે એ ચિત્તની દશામાં બહુ ફરક નથી.

આ બાબત બહુ ખતરનાક છે કેમ કે સ્થૂળનો સંગ્રહ તો એક વારમાં જ છૂટી પણ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જશે પરંતુ સૂક્ષ્મનો સંગ્રહ એવો ચોંટી જાય છે કે ચામડી ઉખેડ્યા વિના એ દૂર કરી શકાતો નથી કેમ કે આ વિચારોના સંગ્રહથી જે એક વ્યક્તિત્વ બને છે, જે પર્સનાલિટી બને છે એને, આપણે, આપણું સ્વરૂપ સમજવા લાગીએ છીએ. કોઈ ગમે તટેલું નાદાન હોય, જે વસ્ત્રોને એ પહેરે છે એ વસ્ત્ર જ હું છું એમ તો નહીં જ માને.

મકાન છોડી શકાય છે, ધન છોડી શકાય છે, પરંતુ વિચાર અને ભાવના એનો જે સંગ્રહ છે એ એવાં ચોંટી જાય છે, જાણે હાડકાં પર ચામડી. હાડકાંને, માંસને અલગ કરી શકાતાં નથી એ જ રીતે વિચારના સંગ્રહોને જુદા કરી શકાતા નથી. એમ માની લેવાય છે કે આ જ મારું વ્યક્તિત્વ છે અને પર્સનાલિટીને પોતાનું સ્વરૂપ સમજે છે. સંસ્કારોનો સંગ્રહ, વિચારોનો સંગ્રહ, ભાવનાઓનો સંગ્રહ, સંતોનાં જીવન-ચરિત્રોમાંથી એમની જે અનુભૂતિઓમાં વિશ્વાસ ઊભો થાય છે એ અનુભૂતિઓનો સંગ્રહ, આ બધું અધ્યાત્મ નથી. આવો સંગ્રહ ઘણો ઘાતક બની શકે. એટલા માટે મેં કહ્યું કે જે રીતે શારીરિક ઉપભોગ છે – એટલે કે જે રીતે શ્રવણ છે, શ્રુતિ છે, આપને આંખ છે, એ જે રીતે ઉપભોગમાં લોભાઈ (લુબ્ધ) શકે, એ જ રીતે આપનાં મન અને બુદ્ધિ પણ ઉપભોગમાં તણાઈ જઈ શકે અને ગત એક કે બે શતાબ્દીઓથી મનુષ્યે એમ જ માન્યું કે હું પશુયોનિથી ભિન્ન છું, કેમ કે હું વિચારી શકું છું, મારી પાસે બુદ્ધિ છે, મારી પાસે મન છે એટલે બુદ્ધિને સંસ્કારોથી ભરી દેવામાં માનવીએ જીવનની સાર્થકતા માની.

હું એમ કહેવા ઇચ્છતી નથી કે જીવનને પ્રાકૃત રાખવું. સંસ્કાર તો જીવનનું સૌંદર્ય છે. અનાજને સંસ્કારીને અન્ન બનાવાય, ભોજન કરાય. કોઈ એમ નહીં કહે કે કાચું જ ખાઈ લો. એ જ એનો ધર્મ છે. પરંતુ સંસ્કારિત સંગ્રહોને જો ઉપભોગનો વિષય બનાવાય તો ! આ વિષય પ્રતિ આપ જરૂર ઊંડાણથી વિચારો અને જુઓ કે સંસ્કારોને પણ ઉપભોગનો વિષય બનાવી શકાય કે કેમ ?

નવા નવા સંસ્કારોના જે ઢાંચા છે, પૅટર્ન્સ ઑફ કન્ડિશનિંગ, આ સંસ્કારોની જે પદ્ધતિ છે, એ સંસ્કારોમાંથી જ વિચારની પદ્ધતિ અને જીવનની પદ્ધતિ ઉદ્ભવે છે, નિર્મિત થાય છે, તો આ પદ્ધતિઓને પણ વિલાસના, ઉપભોગના, શૃંગારના વિષય બનાવી શકાય કે કેમ અને એના વિલાસમાં આપણે આપણું જીવન કઈ રીતે વ્યતીત કરીએ છીએ ? આપણે વૈષ્ણવ કુટુંબમાં જન્મ્યા હોઈએ, એ એક સંસ્કાર છે, જૈન પરિવારમાં જન્મ્યા હોઈએ એ સંસ્કાર છે, શૈવ કુટુંબમાં જન્મ્યા હોઈએ એ એક સંસ્કાર છે. શરીર પર સંસ્કાર છે, મન પર છે, બુદ્ધિ પર છે, એમાંથી જીવનપદ્ધતિ બની છે, વિચારની એક પ્રણાલિકા બની છે, અને જે તે પ્રણાલિકા મુજબ જીવી રહ્યા છે.

એ પદ્ધતિઓથી ઉબાઈ ગયા. કોઈ પદ્ધતિ નવી દેખાઈ, તો એની પાછળ દોડ્યા. સંસ્કારોને તોડવા, આમળવા, ફાડી નાંખવા, એ પણ એક જીવનપદ્ધતિ જ છે. પછી એ વિશેના સંસ્કારો, કોઈ પણ વસ્તુ પ્રતિ આસ્થાથી, આદરથી ન જોવાય એ પણ એક વિચારવાની પદ્ધતિ બની શકે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ભાઈ, આગ્રહ જો વિકૃતિ છે તો નિષેધ પણ વિકૃતિ જ છે. આગ્રહ અને નિષેધ એ બન્ને સિક્કાની બે બાજુ છે. કોઈ પણ વસ્તુનો નિષેધ થશે અને એ નિષેધ આપણા જીવનની ભૂમિકા બનશે, It will become a stand in life તો હું માનું છું કે આગ્રહમાંથી એક ડૉગ્મા (ગ્રંથિ) બનશે તો નિષેધમાંથી પણ એક ગ્રંથિનો જન્મ થશે. આમ સંપ્રદાયનો જન્મ થાય છે અને એવા નિષેધાત્મક સંપ્રદાય ભારતને માટે નથી. નિષેધના આચાર્ય ચાર્વાક તો હતા જ અને આ બધા, આસ્તિકોનાં, નાસ્તિકોનાં, આગ્રહીઓનાં સહઅસ્તિત્વ આ વિશાળ દેશમાં ચાલતાં આવ્યાં છે. અને નિષેધનો સંપ્રદાય બનાવશો તો તે પણ ચાલશે, પરંતુ એ પણ એક વિચારપ્રણાલી, જીવનપદ્ધતિ બનશે અને અધ્યાત્મ તો છે જીવનને કોઈ પણ પ્રણાલિકાથી મુક્ત રાખવાનું સાહસ. અધ્યાત્મ છે જીવનની ગતિમાં, એના લયમાં, આપણા અહંકારને નિર્મૂળ કરીને, ગતિમાં વિલીન થઈ જવું - સમરસ થઈ જવું, આ પણ ભૂલથી કહ્યું, જીવનની ગતિ બની જવું એ જ અધ્યાત્મ છે.

ધર્મોમાંથી પદ્ધતિઓનો જન્મ થઈ શકે છે, અને સામુદાયિક જીવન માટે કોઈક પદ્ધતિઓનો એક હદ સુધી સ્વીકાર, જરૂરી, અનિવાર્ય પણ છે. સામાજિક જીવન છે, આર્થિક જીવન છે, રાજનૈતિક જીવન છે, પદ્ધતિઓના સ્વીકાર વિના સામાજિક જીવન અશક્ય બનશે. એને નીતિ, મોરૅલિટી, એથિક્સ કહો, એને ધર્મ કહો. એનો સ્વીકાર કરવો પડે છે, કેમ કે માનવસમાજ કોઈ પશુઓનું ટોળું તો નથી. એમાં લેવું છે, દેવું છે, એમાં સાથે જીવવું છે, સાથે હસવું છે, રડવું છે, એમાં પરસ્પરની વેદનાથી વ્યતીત થવું છે, એકબીજાના આનંદથી આનંદિત થવું છે. આ સહજીવન છે, શૅરિંગ છે. આ જ તો સમાજ છે. એમાં પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર એક મર્યાદા સુધી અનિવાર્ય છે. પરંતુ અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં, અધ્યાત્મના આયામમાં, પદ્ધતિઓનો, પ્રણાલીઓનો, યમનિયમોનો, ધારણાઓનો, આગ્રહોનો, નિષેધનો અવકાશ જ નથી.

એટલા માટે મેં કહ્યું કે આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા સાથે રમવું ન જોઈએ. જે તૃપ્તિ છે, શારીરિક, ભૌતિક, બૌદ્ધિક, માનસિક ઉપભોગમાં તૃપ્તિ હોય તો પ્રામાણિકતાથી કહેવું જોઈએ કે મને અધ્યાત્મની જરૂર નથી. આ સત્ય શું ? શિવ શું ? સુંદર શું ? જીવનના મૂળમાં કયું તત્ત્વ છે ? એ જાણવાની જરૂર નથી એમ કહી દેવું જોઈએ અને પ્રામાણિકતાથી જીવવું જોઈએ.

સંભવિત છે કે આ પ્રામાણિકતા એક મુકામ પર પહોંચાડે, જ્યાં અંદર જિજ્ઞાસા જન્મી પણ હોય. પરંતુ પ્રામાણિકતા નહીં હોય તો આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસાને નામે અંચળો ઓઢવાથી પાખંડનો, દંભનો જન્મ થશે. અંદરનું વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન થઈ જશે. તમારે પોતાને તમારી જાતને મનાવવાની ઇચ્છા થશે કે મારી અંદર સત્યની જિજ્ઞાસા છે, હકીકતે જિજ્ઞાસા હશે જ નહીં. એક દંભ, એક પાખંડ, તમારા વ્યક્તિત્વને એવું ઘેરી લેશે કે તમે આંખો ખોલીને જોશો તો સમજાશે કે પહેલેથી જ હું કેટલો પાખંડી બની ચૂક્યો છું. A spirtiual enquiry also becomes a fashion of the day...

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા પણ આ યુગની ફૅશન બની હોય તો આવી જિજ્ઞાસાથી પરમાત્મા બચાવે. May God save you from such an enquiry.

તો તમારે તમારી જાતને પૂછવું જોઈએ કે મને જીવનમાં શાની આવશ્યકતા છે ? આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા શું છે ? એ જોવાની ફુરસદ કોને છે ? અને એ જિજ્ઞાસાની પૂર્તિ કાજે જે પરિશ્રમ કરવો પડશે એ પરિશ્રમ માટે કોની તૈયારી છે ? પરિશ્રમ વિના સમાજમાં ચાર કોડીય મળતી નથી. પરંતુ અધ્યાત્મ તો વિના પરિશ્રમે જોઈએ છે.

જેઓ માને છે કે આત્માની ઉપલબ્ધિ, સત્યની પ્રાપ્તિ, પરિશ્રમ વિના થાય છે તો જ્યાં સુધી હું જોઈ શકું છું, જેટલું જીવનને સમજું છું, જીવી છું, એમાં એવું જોવા નથી મળ્યું કે પરિશ્રમ વિના આત્મોપલબ્ધિ થઈ શકે. એમાં કોઈ ટૂંકો રસ્તો નથી. વ્યાખ્યાઓ અને નકશાઓ નથી જે આપને હાથમાં આપી શકાય. એ શક્ય જ નથી. અહીં એવું આદાનપ્રદાન પણ નથી કે ગુરુ બનીને શિષ્યને કંઈ આપી શકાય.

હા, એ શક્ય છે કે આત્મોપલબ્ધિવાળી વ્યક્તિના સહવાસમાં જો જિજ્ઞાસુ જાય તો એ વ્યક્તિની અંદર જે આનંદના હિલોળા ઊઠતા રહે છે, લહેર ઊઠતી રહે છે એનાં સ્પંદનો જિજ્ઞાસુને પહોંચી શકે. બગીચામાં ફૂલો છે, આપ અહીં બેઠા છો, અને ફૂલોની સુગંધ આપ સુધી પહોંચી છે તો આત્મોપલબ્ધિવાળી વ્યક્તિના સહવાસમાં બેસીને એનાં આનંદ, શાંતિ, અને પ્રસાદના કણો આપને કેમ ન મળે ? જરૂર મળે જ. પરંતુ શાસ્ત્રીય સંગીતમાં જો રાગની સમજણ ન હોય, રાગ કે રાગિણીનું જે વ્યક્તિત્વ છે, એની જે ખુમારી છે, એની છટાઓ છે, એનો પરિચય ન હોય તો તીવ્ર સ્વર શું કે કોમલ સ્વર શું, અને મુલતાની રાગ એટલે શું કે તોડી રાગ શું, કે ભૈરવી રાગ શું, આપણે માટે સઘળું સરખું જ છે.

સંગીતપ્રિય વ્યક્તિના કાન એની ખૂબીઓને સમજી લેશે. તમે પણ બેઠા છો અને બીજા પણ બેઠા છે, સિતાર વાગતી હોય કે સરોદ વાગતો હોય, આપણે એને સમજી નહીં શકીએ.

એવી જ રીતે, જિજ્ઞાસાની જાગૃતિ જેના હૃદયમાં, અંતઃકરણમાં થઈ છે એવી વ્યક્તિ જો આત્મોપલબ્ધ વ્યક્તિના સહવાસમાં હોય તો એનાં સ્પંદનો ઝીલી લેશે. જે ઉન્મેષ છે એનાથી એને જરૂર લાભ થઈ શકે અને સંભવિત છે કે જિજ્ઞાસાનો જન્મ થયો હશે તો એની ગતિ વધશે, એની જિજ્ઞાસાને બળ મળશે.

પરંતુ અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં એવું આદાનપ્રદાન નથી કે એક વસ્તુને ઉઠાવીને આપના હાથમાં મૂકી શકાય. એ સંભવિત નથી. એમાં ઉધારીનો સોદો નથી. ન તો જિજ્ઞાસા ઉધાર લઈ શકાય, ન તો જિજ્ઞાસાની પૂર્તિ ઉધાર લઈ શકાય. સત્યની અનુભૂતિઓનું આદાનપ્રદાન નથી, ખરીદ કે વેચાણ પણ નથી. એ તો દરેકે પોતાની અંદર શોધતાં શોધતાં અનુભૂતિ સુધી પહોંચવાની બાબત છે અને દુર્ભાગ્ય એ છે કે એ માટેની આપણી તૈયારી નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આજીવિકા માટે ધનોપાર્જન કરવું છે. ૨૪ કલાકમાંથી ૧૨ કલાક કામ કરવું પડશે તો કરશું કારણ એ ફરજિયાત છે ને ! અનિવાર્ય છે ને ! નહીં કમાઈએ તો કાલે અનાજ નહીં મળે, મકાનનું ભાડું નહીં આપી શકાય, એટલે એના માટે સમય આપવો પડશે. કુટુંબ છે, કુટુંબ માટે પરિશ્રમ કરવો પડે છે, તો પરિશ્રમ કરશું. સમાજ શું કહેશે ? પરંતુ કોઈ સત્યની જિજ્ઞાસા ન રાખે તો એને કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થતી નથી, એની પાછળ કોઈ બાહ્ય દબાણ છે જ નહીં.

એટલે બને છે એવું કે, બધી પ્રવૃત્તિઓમાંથી જો સમય મળે તો અધ્યાત્મની વાત વિચારાય. તો પછી જિજ્ઞાસાને માટે સમય આપી શકાય. સામાન્ય રીતે કહીએ છીએ ને કે સમય નથી મળતો, એ તો ઠીક છે, એક કલાક કાઢીને પ્રવચન સાંભળી લીધું, બાકી સમયનો અભાવ વર્તાય છે. જ્યારે એમ કહીએ છીએ કે સમય નથી મળતો એનો અર્થ જ એ છે કે અંદર એની ભૂખ નથી.

હું કોઈને દોષ નથી દેતી. જેની અંદર જિજ્ઞાસાની જાગૃતિ ન થઈ હોય એનો દોષ નથી કાઢતી, પણ એણે ધર્મ, નીતિ, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા એનાથી સંતુષ્ટ થઈને જ જીવવું જોઈએ અને કહેવું જોઈએ કે ભાઈ, એ રસ્તે મારે નથી જવું. અને પછી એણે એને દૈનિક જીવનમાં અસંતોષ પેદા કરનાર વ્યક્તિ પાસે જવું જ ન જોઈએ, ફરકવું પણ ન જોઈએ. આનંદમાં રહેવું જોઈએ. પરંતુ એ જશે, પ્રવચન સાંભળશે. ગ્રંથો વાંચશે અને એના માટે સમય નથી, પરિશ્રમની તૈયારી નથી તો એ ચાલશે નહીં.

આ બધું કેમ કહું છું ? કારણ કે હજારો લોકો મોટાં મોટાં આધ્યાત્મિક પ્રવચનોમાં, સત્સંગોમાં, શિબિરોમાં જઈને બેસે છે. જો આધ્યાત્મિક ખોજ એક ધંધાકીય પ્રવૃત્તિ બનશે તો હું માનું છું કે દુઃખનો કોઈ અંત નથી, ખેદનો કોઈ પાર નહીં રહે. એ વ્યભિચાર છે, વલ્ગેરાઇઝેશન છે.

હું એમ નથી કહેતી કે શિબિર ન હોય, પ્રવચનો ન થાય, પરંતુ જો એના ઉપભોગ આગળ રોકાઈ જવાના હો, સારી વ્યક્તિના સારા વિચાર સાંભળવા મળ્યા, એને જોવા મળી, ત્યાં આગળ જ રોકાઈ જવાના હો તો એક નવા પ્રકારનો પાખંડ, નવા પ્રકારનો દંભ સમાજમાં ફેલાઈ રહ્યો છે. મંદિરોમાં જનારાઓને, મસ્જિદમાં જનારાઓને, આપ પાખંડી કહો છો કારણ અંદર ભક્તિ નથી. ત્યાં જઈને ઘરની, સંસારની વાત કરો છો અને નવા પ્રકારનો આ પ્રચાર ચાલે છે એમાં જનારા શું ઓછા પાખંડી છે ? આ એક સવાલ પણ આપના ચિંતન માટે મૂકું છું, કેમ કે આપ મારા સ્નેહી મિત્રો છો, અંતરંગ મિત્રો છો. હું આધ્યાત્મિક વિષય પર બોલતી નથી કેમ કે અધ્યાત્મ એક નિતાન્ત વ્યક્તિગત, આંતર-સંવાદનો વિષય છે. એક વ્યક્તિગત વિષય છે. એની પવિત્રતા છે. આજકાલ લોકો ખાનગી બાબતોને પણ પાપ માનવા લાગ્યા છે – એ તો વ્યક્તિઓના એકબીજાના સહવાસમાં સહજ ઉપલબ્ધ થતી પવિત્ર બાબત છે જેનો પ્રચાર ન થઈ શકે, બ્રૉડકાસ્ટિંગ ન થઈ શકે. એટલા માટે એના વિષે બોલતી નથી. પરંતુ મારા કેટલાક મિત્રોએ કહ્યું કે કંઈક તો બોલો. મેં કહ્યું ભાઈ, આપ લોકોને દુઃખ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થશે, પરંતુ એક નવા પ્રકારનો દંભ, એક નવા પ્રકારનો પાખંડ સમાજમાં ફેલાઈ રહ્યો છે, જે ચિત્તને ચિંતિત કરે છે કે આ બધું શું થઈ રહ્યું છે.

તો અધ્યાત્મ શું છે એ સમજવા માટે પ્રથમ, ધર્મથી એની જે ભિન્નતા છે એ જોયું. વ્યક્તિગત અને સામાજિક ધર્મથી એ કઈ રીતે ભિન્ન છે એટલું જ નહીં પરંતુ એ નવું પરિમાણ છે, જીવનનો નવો આયામ છે, ડાઈમેન્શન છે એ આપણે જોયું અને એ પણ જોયું કે જે જિજ્ઞાસા, સત્યની જિજ્ઞાસા છે, એ જિજ્ઞાસા એક મોટી દાહક વસ્તુ છે.

તમે જુઓ, જેટલા લોકો આ સત્યની શોધમાં લાગ્યા એમનું શું થયું? સુખની શોધમાં ફરનારા કોઈને ભય નથી, પરંતુ સત્યની શોધમાં નીકળેલ જે વ્યક્તિ છે - આજ સુધીનાં બધાં દૃષ્ટાંતો આપ જીવનમાં જોઈ લો. એ ભલે ગૌતમ બુદ્ધ હોય, રામકૃષ્ણ પરમહંસ હોય, વિવેકાનંદ હોય, રામતીર્થ હોય, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર હોય, અખો હોય કે જ્ઞાનેશ્વર હોય, કેટલાંનાં નામ આપું? કેટલાય સત્યશોધક થઈ ગયા. પરંતુ આપે જોયું હશે કે સત્યની જિજ્ઞાસાએ એમના જીવન સાથે શું કર્યું? એ અખો પછી સોની ન રહી શક્યો અને શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનો વ્યાપાર નહીં રહી શક્યો કે નરેન્દ્રનાથ દત્તની વકીલાત ન રહી શકી.

હું કહું છું - એ જીવનનો નવો આયામ છે. એક નવું પરિમાણ છે. આપ એમ માનો છો કે હું બન્ને વચ્ચે સમજણ કરી લઈશ. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક ઉપભોગનું ક્ષેત્ર અને આ અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર બન્નેમાં હું સમજણ કેળવીશ, બન્નેમાં એક એવો સમન્વય કરીશ કે જે આજદિન સુધી નથી થયું એવું હું કરીશ. પ્રભુના તમને આશીર્વાદ હો, એ કરી જુઓ, પણ એમ નહીં થાય. It is an all consuming flame. It is a passion which will consume your total personality. It will take away from you everything that you have created. વર્ષોનાં વર્ષોથી જે વ્યક્તિત્વને આપ બનાવતા આવ્યા છો, એના ચૂરેચૂરા કરી નાખશે. આ તમને ચેતવણી આપું છું.

હા, આ અગ્નિની દાહકતામાં થઈને, એમાંથી પસાર થઈને, પછી જીવવાનું સાહસ હોય તો પછીનું જે સ્વરૂપ છે, એ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા થશે, પરંતુ એમાંથી પસાર થયા વિના નહીં થાય. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, આર્થિક - બધા જ પ્રકારની સ્થગિતતા છોડીને.

હું એમ માનું છું કે જે અસંગત તત્ત્વોને સાથે રાખી શકાતાં નથી એવાં તત્ત્વોને એક સાથે લાવવાની કોશિશ છે. આમ કેમ થાય છે? સ્થિતિસ્થાપકતા કેમ નથી આવતી? પહેલાં જેવી જ પરિસ્થિતિ જાળવી કેમ નથી શકતા? કેમ કે જીવનની, સત્યની શોધ માટે પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે ખુલ્લી કરીને એનું વિશ્લેષણ કરવું પડે છે. એટલે પ્રથમ એમાં સંહાર આવે છે. ધારણાનો નહીં પણ વિશ્લેષણનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ઊંડાણમાં જવું પડે છે. શોધવું પડે છે કે આ શરીર શું છે? આ ઇન્દ્રિયો શું છે, પછી શ્વાસની પાછળ જઈને જોવું પડે છે કે આ શ્વાસ ક્યાંથી ઊઠે છે, નીચે જઈને જોવું પડે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે કે શ્વાસ ક્યાં જઈને સમાઈ જાય છે ? એ સ્થાન ક્યાં છે જ્યાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરીએ છીએ ? કુંડલિની શક્તિ શું છે ? એનો સંચાર કેવી રીતે થાય છે ? આ નાડીઓ શું છે ? આ હાડકાં શું છે, આ બધું તોડફોડ કરીને જોવું પડે છે, પછી મનથી ઉપર જે એક અંધકારનું સુંદર સામ્રાજ્ય છે, એ સામ્રાજ્યમાં સંચાર કરવો પડે છે. આપણે તો માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવા દેવામાં જ ગભરાઈએ છીએ. માનસિક ક્રિયાઓ શાંત થવાની સ્થિતિને મનનું મોત સમજી લઈ છીએ. ગભરાઈ જઈએ છીએ. મૃત્યુની મંગળતાને આપણે જોઈ નથી અને સમજ્યા પણ નથી, એટલે મનના મોતની કલ્પનાથી જ ડરી જઈએ છીએ.

એટલે, ધર્મમાં મનની ક્રિયા સમ્યક્ કરવાની હોય છે અને અધ્યાત્મમાં મનની સઘળી ક્રિયાઓને શાંત થવા દેવી જોઈએ. જુઓ, કેવો ભિન્ન આયામ છે.

બુદ્ધિનું સમ્યક્ દર્શન અને શરીરનું સમ્યક્ વર્તન ધર્મ છે. અને બુદ્ધિની જે ધારણાશક્તિ છે, સ્મૃતિ છે, મેધા છે, પ્રજ્ઞા છે, આ બધી જે એની કળાઓ છે, આ બધી કળાઓને સંકેલીને બેસવું, એ અધ્યાત્મ છે. એ પરસ્પરવિરોધી છે કે નહીં એ તમે જોઈ લો. તો જે રીતે આ કળાઓને વિખેરી દેવામાં શક્તિઓનો એક પ્રકારે વ્યય થાય છે એ જ રીતે સંકેલી લેવામાં પણ શક્તિઓનો વ્યય થાય છે. પછી આ સમેટી લીધેલ શક્તિમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને જીવવું, એની જે ઉત્કટતા છે, એનું જે ઊંડાણ છે એને સહન કરવું, એને માટે આપણા જ્ઞાનતંતુને શક્તિશાળી બનાવવા આ બધું અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર છે જેને સાધના કહેવાય છે, તો પછી આ જે વિહાર છે, આજનો જે વ્યવહાર છે એમાંથી પહેલાં તો હઠી જવું પડે છે.

લોકો એને ખોટી રીતે નિવૃત્તિ નામ આપે છે. હું નિવૃત્તિ શબ્દથી એટલો જ ભય સેવું છું કે જેટલો પ્રવૃત્તિ શબ્દથી. પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ કેવા શબ્દો છે. અજબ, વિચિત્ર, ગતિમાં પ્રવૃત્તિ પણ નથી અને નિવૃત્તિ પણ નથી. જો સ્થિતિને નિવૃત્તિ કહેવી હોય અને ગતિને પ્રવૃત્તિ કહેવી હોય તો હું લાચાર છું. જે કહેવું હોય તે કહો. જીવનમાં તો એવી ગતિ છે, એવી સ્થિતિ છે, ઈન્ફિનિટ મોશન છે અને ઈન્ફિનિટ મોશનમાં અને સ્થિતિમાં કોઈ ફરક નથી. એટલા માટે હું કહેતી હતી કે અધ્યાત્મની શોધમાં એક નવા પરિમાણમાં, જીવનના એક નવા આયામમાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે, એને બરાબર સમજી લેવું જોઈએ. આ જે અંતર્યાત્રા છે, - અંતર્યાત્રા એટલા માટે કે આપણે ઇન્દ્રિયાભિમુખ છીએ, આપણે અંતર્મુખ બનવું છે અને એટલે જ યાત્રા છે, નહીં તો યાત્રા શબ્દ પણ અહીં બહુ સાર્થક નથી. એટલું પણ પ્રયોજન નથી. પણ શું કરું ? શબ્દ અપૂર્ણ છે.

શબ્દ એકદેશીય છે. શબ્દ જે તરફ ઈંગિત કરી શકે છે એ સત્યનો કેવળ એક અંશ છે. એવો કોઈ શબ્દ નથી જે સત્યની પૂર્ણતાનો સંકેત આપણને આપી શકે. જ્યાંથી શબ્દનો જન્મ થાય છે ત્યાં પૂર્ણતા છે. પરંતુ અભિવ્યક્તિ આંશિક જ હોવાની. અભિવ્યક્તિ એકદેશીય જ હોવાની. એટલા માટે મૌનમાં સાર્વદેશિકતા છે અને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શબ્દોના વ્યાપારમાં આંશિકતા છે. એટલા માટે મૌનમાં ચેતનાની કેવળ ઉષ્મા જ નથી પરંતુ ચેતનાની સમગ્રતાની ઝલક છે અને શબ્દ ભલે ગમે તેટલો નિર્દોષ હોય, ચિંતન ગમે તેટલું તર્કશુદ્ધ હોય તેમ છતાં અપૂર્ણતાની દુર્ગંધથી વાણીવિલાસ - શબ્દવ્યાપાર ભરાઈ જાય છે.

આ કોઈ સંતનું, મુનિનું કે ઋષિનું પ્રવચન નથી. એક બહેનની, એનાં ભાઈબહેનો સાથે બેસીને, આંતરવ્યથા અને વેદના વહેંચવાની વાત છે. અધ્યાત્મની પવિત્રતાને, એના ઊંડાણને જ્યારે કોઈ એક બેહૂદા સ્તર (વલ્ગર લેવલ) પર લાવવાની ચેષ્ટા કરે છે, પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે દુઃખ થાય છે. આ દેશમાં રાજનૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિ જેટલી ખેદજનક છે, એટલી જ અધ્યાત્મને નામે અને ધર્મને નામે ચાલનારી જીવનપદ્ધતિ ખેદજનક છે, લજ્જામય છે. એ લજ્જાને, ખેદને આપની સાથે વહેંચી રહી છું અને કાંઈ નહીં તો આપણા જીવનને એ દંભથી, અપ્રામાણિકતાથી બચાવી શકીએ, એવી કોશિશ આપની સાથે બેસીને કરવી છે.

અંતમાં એટલું જ કહીશ કે અધ્યાત્મ એટલે સત્યની પ્રતિષ્ઠા, અધ્યાત્મ એટલે સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા. એમાં આગ્રહ નહીં, વિરોધ નહીં, ભાગવાનું નહીં, હારી જવાનું નહીં, અને કેટલીક વ્યક્તિઓની મોનૉપોલી - એકહથ્થુ અધિકાર પણ નહીં. એ માનવજાતિને માટે છે. જો ગૃહસ્થીઓ માટે સંભવ નથી તો આપની સામે એક તદ્દન સામાન્ય વ્યક્તિ જ બેઠી છે, જેણે અગ્નિમાં બળવાનું પણ અનુભવ્યું છે, બળવાની મજા માણી છે અને અગ્નિમય જીવનને પેલે પાર જે જીવન છે, મન અને બુદ્ધિથી પર જે ચેતનાનું સામ્રાજ્ય છે એને પણ જોયું છે. જો કોઈ એમ કહેતું હોય કે આ સામાન્ય વ્યક્તિનું કામ નથી તો એ વ્યક્તિ આપને ઠગે છે. માનવમાત્રનો અધિકાર છે કે ધર્મથી ઉપર ઊઠીને અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં એ પ્રવેશ કરે.

સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં શો લાભ ? સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં લાભ એ છે કે (લાભ અને નુકસાનની ભાષા અહીં ગુજરાતમાં તો બોલવી જ પડે) સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા બાદ ક્રિયાઓનો અંત આવે છે ને સ્વાયત્ત કર્મનો પ્રારંભ થાય છે. સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં શો લાભ ? જે દર્શનમાં, વર્તનમાં, આંશિકતા છે એ સમાપ્ત થવાને પરિણામે આપણે સમગ્રતામાં ઓતપ્રોત થઈ જઈએ છીએ. સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાને પરિણામે શું અનુભવાય ? સુખ અને દુઃખ, સફળતા, નિષ્ફળતાથી ઉપર જે આનંદનું સામ્રાજ્ય છે (સુખ અલગ છે - આનંદ અલગ છે), પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિથી પર જે શાન્તિનું સામ્રાજ્ય છે ત્યાં જઈને જિવાય છે અને એ જીવનમાં ન ઉન્માદ છે કે ન તો બેહોશી છે, ન હોશ છે, ન રાગ છે, ન વિરાગ છે, ને આસક્તિ છે, ન અનાસક્તિ છે, ત્યાં કેવળ હોય તો જીવન છે. જો કેવળ હોય તો એવી ગતિ છે જેનો કોઈ ઉદ્દેશ નથી, જેને કોઈ દિશા નથી.

અને હું માનું છું કે મનુષ્ય, વૈશ્વિક ચેતનાનો એક એવો મુકામ છે કે જ્યાંથી ઊર્ધ્વગતિ બનીને આત્મિક ક્ષેત્રમાં જવાનું સંભવિત છે. એની ભૂખ અને તરસ આજે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સમગ્ર વિશ્વમાં ક્યાંક ને ક્યાંક, કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે એના તરફ માનવીને ખેંચી રહી છે. તો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક વિકાસથી ઉપર અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં જવું છે, જવાની ઈચ્છા જ આપણી બધી સંભાવનાઓનો વિકાસ છે. જે કોઈ એ ઈચ્છશે એ સૌનો એ અધિકાર છે. જે કોઈ ઈચ્છશે એને માટે એ સંભવિત છે.

આ સહજ ઉન્મુક્ત સંવાદ છે, પ્રતિપાદન નહીં. જ્યાં સુધી બુદ્ધિનું સામ્રાજ્ય છે ત્યાં સુધી પ્રતિપાદન થઈ શકે. જ્યાં સુધી મનની પહોંચ છે ત્યાં સુધી અભિનિવેશ અને આવેશ સાથે, આગ્રહ સાથે કોઈ વિષય મૂકી શકાય, પરંતુ આવેશ અને અભિનિવેશ, પ્રતિપાદન, પ્રચાર આ બધું, સઘળું શાંત થઈ જાય છે, બચી જાય છે કેવળ સુખસંવાદ. અને આ સુખસંવાદમાં તમે સૌ આવ્યા... આપ સૌને હૃદયપૂર્વક પ્રણામ કરું છું.

✧

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જીવનનું પ્રયોજન

જીવનનું પ્રયોજન સુખ નથી. જીવનનું પ્રયોજન જ્ઞાન નથી, જીવનનું પ્રયોજન કર્મ કે ભક્તિ પણ નથી. જીવનનું પ્રયોજન આનંદ છે. The purpose of life is bliss.

આનો અર્થ એવો નહીં કે શરીરને સુખ ન મળે. એક sadistic view (પીડામય દૃષ્ટિકોણ) રાખીને, શરીરને પીડામય રાખો એવો અભિપ્રાય બિલકુલ નથી. જીવનનું પ્રયોજન જ્ઞાન નથી, એનો અર્થ એવો નથી કે અજ્ઞાનમાં જ રહેશો. - જ્ઞાન એટલે જે વસ્તુઓ છે, પદાર્થો છે, સૃષ્ટિ છે એની યથાર્થતાથી પરિચય correct information about the objects arround you dead and alive both, તો, પરિસ્થિતિનો યથાર્થ પરિચય એનું સમ્યક્ દર્શન તે જ્ઞાન કહેવાય, જ્ઞાનનું પ્રયોજન નહીં એનો અર્થ એમ નહીં માનશો કે અજ્ઞાનની તરફેણ કરું છું, મૂઢતાની તરફેણ કરું છું - હાથ છે, પગ છે, મન છે, બુદ્ધિ છે - એનો ઉપયોગ કરવાનો છે - તો વિવેકમય ઉપયોગ થાય. આપે વાહન વસાવ્યાં છે, મોટર છે તો એની ટાંકીમાં પેટ્રોલ ન હોય, તેલ પૂર્યું ન હોય, ગિયર જકડાઈ ગયાં હોય, બ્રેક કામ કરતી ન હોય, અને પછી તમે મોટર ચલાવવા બેઠા હો તો કોઈ સમજદાર વ્યક્તિ આપની મોટરમાં નહીં બેસે. એ એમ કહેશે કે તમે મોટર ચલાવવાની ક્ષમતા ધરાવતા નથી. તો જે શરીરમાં, મનમાં, આપણો નિવાસ છે, આપણે રહીએ છીએ - એને સ્વસ્થ રાખવું, સુંદર રાખવું, સક્ષમ રાખવું એ ખૂબ જ જરૂરી છે. પરંતુ એ જીવનનું પ્રયોજન નથી.

સુખ પાછળ દોડનાર માનવે વિજ્ઞાનની મદદથી, યંત્રોની મદદથી, ઔષધિઓની, દ્રવ્યોની મદદથી તનને, મનને, સુખમય રાખવા ઘણા પ્રયાસો કર્યા છે. આજે તો એવાં દ્રવ્યો નીકળ્યાં છે, એવી ઔષધિઓ નીકળી છે જે, આપ દુઃખમાં હો ત્યારે આપની ગરદનનું કોઈ એક વેદનામય સ્થાન હોય છે અથવા તો સુખમય સ્થાન હોય છે, જ્યાંથી આ સુખની સંવેદના ઉદ્ભવે છે, એવા મૂળ પર, સ્થાન પર, એઓ tickle- સ્પર્શ કરી આપે છે, અથવા તો એક રસાયણનું ઈંજેક્ષન આપે છે કે આપ ગમે તેટલા દુઃખમય હોવા છતાં હસવા માંડશો. અમેરિકાના ડૉક્ટરોએ એવી શોધ કરી છે કે તમે દુઃખી હો - if you are in the blues, બહુ જ હતાશ થયા હો ત્યારે pain points and pleasure points have been located in your neck and in the back side of the brain, ગરદન તથા માથામાં સુખદુઃખનાં કેન્દ્રબિન્દુનાં સ્થાનોની શોધ થઈ છે, તેને દબાવવાથી દુઃખની સંવેદનાઓથી મુક્ત થઈ શકો છો. આ રીતે માથામાં જેમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંતુલનનું કેન્દ્રબિન્દુ - point of balance હોય છે, દૃષ્ટિનું કેન્દ્રબિન્દુ point of sight હોય છે તેમ મગજમાં એવાં કેન્દ્રબિન્દુઓ છે જ્યાં આપનું કેન્દ્રબિન્દુ balance છે. એ જો ચલિત થાય અથવા તો કાર્ય કરતું બંધ થાય તો આપ ઊભા થતાની સાથે જ ચક્કર ખાઈને પડી જાઓ, અથવા તો auditory nerves એટલે કે શ્રવણસંબંધી સ્નાયુઓની ક્ષમતા ઘટી જાય તો આપ સાંભળી નહીં શકો. આને જેમ સમર્થ બનાવી શકાય છે એવી જ રીતે વૈજ્ઞાનિકોએ સુખદુ:ખનાં કેન્દ્રબિન્દુઓ પણ શોધી કાઢ્યાં છે. ત્યાંના કરોડપતિઓ એવી ડબ્બીઓ સાથે રાખે છે જેમાં બૅટરી હોય છે જેથી દુ:ખમાં હોય, મુશ્કેલીમાં હોય ત્યારે હસવાની ઈચ્છા થતાં, જરૂર મુજબ અપેક્ષિત બિન્દુ સાથે જોડી દે છે, અને ફરી આનંદમાં આવી જાય છે.

સુખનાં સાધનો અને દુ:ખને ટાળવાના અનેક રસ્તાઓ બેઉ માનવે શોધ્યા તેમ છતાં સુખની પ્રાપ્તિ પછી પણ એને આનંદની ઉપલબ્ધિ ન થઈ. સુખ અને આનંદમાં મૂળભૂત ફરક છે. બુનિયાદી ફરક છે. સુખ દુ:ખની છાયા છે અથવા દુ:ખ સુખની છાયા છે. કેવળ એકલું સુખ નહીં જ મળે. જેમ સફળતાની છાયામાં વિફળતા પોષાય છે, એમ દુ:ખની છાયામાં સફળતા પોષાય છે. હર્ષની છાયામાં શોક પોષાય છે. એ છુપાયેલાં રહે છે. કોઈ વાર પ્રગટ થઈ જાય છે. પરંતુ જીવનમાં એકાન્તિક સુખ ઉપલબ્ધ થયું હોય અને દુ:ખનો સ્પર્શ જ થયો ન હોય એ સંભવિત જ નથી; કેમ કે સુખ જીવનનું તથ્ય નહીં, ચિત્તની પ્રતિક્રિયા છે, સંવેદના છે.

Pain and pleasure are the reactions of mind to objective situations. પરિસ્થિતિ પ્રતિ ચિત્તની અનુકૂળ પ્રતિક્રિયા, પ્રતિકૂળ પ્રતિક્રિયા, શરીરની પ્રતિકૂળ પ્રતિક્રિયા - શરીરની અનુકૂળ પ્રતિક્રિયા એ જ સુખદુ:ખ કે દુ:ખસુખ છે.

આપણે અહીં બેઠાં છીએ, તમારા શરીરને ઠંડી લાગે છે અને મારા શરીરને ગરમી લાગે છે, બહારનું જે હવામાન છે એ તથ્ય છે. જે તથ્ય છે એ એક જ છે, એમાં કેવળ ભિન્નતા જ નહીં બલકે એકસાથે બે વ્યક્તિઓને નિતાન્ત પરસ્પરવિરોધી અનુભૂતિઓ થઈ શકે છે. એક કહેશે, બહુ જ ગરમી છે. બીજા કહેશે, બહુ જ ઠંડી છે.

એટલે સંવેદનાઓને અનુભવ કરવાની શક્તિ પણ દેશ, કાળ, પરિસ્થિતિ અનુસાર અને સંસ્કારો અનુસાર બદલાય છે. સુખ એક સાપેક્ષ અનુભવ છે. Happiness is a relative experience.

બીજી વાત, સુખ, જીવનનું પ્રયોજન એટલા માટે નથી કે સુખમાં, દુ:ખમાં, હર્ષમાં, વિષાદમાં, એક પ્રકારની ઉત્તેજના છે. એમાં સંતુલન નથી. There is a kind of excitement in happiness as well as in sorrow. અને ઉત્તેજનાનો અર્થ છે સંતુલન ખોવું. ઉત્તેજનાનું ઉદ્‌ભવસ્થાન સમતુલા ખોવામાં છે. The content of excitement is temporary loss of balance of poise.

એટલે હર્ષમાં કે શોકમાં ઉત્તેજના જ છે. દુ:ખમાં ઉત્તેજના છે, સુખમાં ઉત્તેજના

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે અને ઉત્તેજના એ સ્વાસ્થ્ય નથી.

અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓ વિશે કંઈક કહેવાયું હતું, કંઈક વિચારાયું હતું. એમ કહેવાયું હતું કે અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓમાં નશો છે, મસ્તી છે, intoxication છે. જે રીતે ઇન્દ્રિયોની અનુભૂતિઓમાં સુખદુઃખ છે, હર્ષશોક છે, અને જે રીતે ઇન્દ્રિયો દ્વારા સુખ પામીએ છીએ એમાં નશો છે, એ જ રીતે અતીન્દ્રિય અનુભૂતિમાં પણ નશો છે, એનો મદ ચઢે છે. કહેવાય છે એ મસ્તીમય છે, 'એ બેહોશ છે.' બાલોન્મત્ત - પિશાચવત્. આ બાલવત્ હોય, ઉન્મત્તવત્ હોય, પિશાચવત્ હોય એ સ્વાસ્થ્ય નથી.

આનંદ એક એવી અવસ્થા છે જેમાં ઉત્તેજના નથી, જેમાં આવનજાવન નથી, જેમાં વધવું કે ઘટવું નથી. એ કોઈ એવી જ્યોતિ નથી જેમાં બહારથી તેલ પૂરવાથી જ જ્યોત જલશે. એ જ્યોતિ પણ છે અને તેલ પણ છે અને જે બત્તી હોય છે એ પણ એ સ્વયં છે. Bliss is the movement of self generating energy. આ જે સ્વયંચલિત ઊર્જા છે, એ ઊર્જાની જે સહજ ગતિ છે એનું નામ આનંદ છે. એટલા માટે કહ્યું કે જીવનનું પ્રયોજન સુખ નહીં, જ્ઞાન નહીં, કર્મ નહીં, ભક્તિ નહીં. જીવનનું પ્રયોજન આનંદમય દશા છે.

આનંદ એ જ જીવન

જાણ્યેઅજાણ્યે મનુષ્ય શોધતો તો હોય છે આનંદને. પણ આનંદની શોધમાં રસ્તામાં સુખ મળ્યું એમાં ફસાઈ ગયા અને દુઃખ જોયું તો એનાથી ભાગી ગયા એટલે આનંદ સુધી પહોંચી નથી શકતા.

આનંદની આ જે અવસ્થા છે તે આત્માની સહજાવસ્થા છે. એ જ જીવન છે. પ્રારંભે મેં જીવનના પ્રયોજન લેખે આનંદનો ઉલ્લેખ કર્યો, પરંતુ કહેવા એ માગું છું કે આનંદ એ જ જીવન છે. આનંદનો અભાવ એ મૃત્યુ છે, અને આનંદની ઉપલબ્ધિ એ જીવન !

આ જે ઊર્જાનું સહજ હલન છે એ જ આનંદ છે તો સંસારમાં રહીને, ઘરગૃહસ્થીનું જે આપણું દાયિત્વ છે એને નિભાવીને, અનંત પ્રકારની, અનંત સ્વભાવની વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધમાં આવવા છતાં, માનવનું અધિષ્ઠાન આ આનંદમાં હોય, એમાં જ જીવનની સાર્થકતા છે, ધન્યતા છે. એવું તો બને જ નહીં કે શરીરધારી છે, સમાજમાં રહે છે અને છતાં દાયિત્વ ન હોય. સમાજના જે નીતિનિયમ છે, એનું પાલન ન કરે. રસ્તા પર ચાલવાના નિયમો છે, પરિવારમાં રહેવાના કંઈક નિયમો છે, કેટલીક મર્યાદાઓ છે. પરંપરાગત ન હોય તો સૌની સંમતિથી નિર્માણ કરેલ કંઈક વ્યવસ્થા છે. Understanding for certain management of human relationship. ભલે એ આસ્તિક વ્યક્તિઓના સમાજમાં હોય કે નાસ્તિક વ્યક્તિઓના સમાજમાં હોય, જ્યાં માનવે પશુવત્ જીવન છોડીને, સમુદાય કે ટોળું બનાવી રહેવાનું છોડીને સમાજ રચવાનું શરૂ કર્યું ત્યાં એણે વ્યવસ્થાનો સ્વીકાર કર્યો અને વ્યવસ્થા એ મર્યાદા છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એટલે એમાં તો રહેવું પડે છે, પરંતુ જેમ મોટર ચલાવતી વખતે, એક ક્ષણ માટે પણ એવી સમજણથી દૂર નથી હોતા કે મોટર મારાથી જુદી છે અને હું મોટર ચલાવી રહ્યો છું, આ એક એવી દશા છે કે શરીરમાં રહેવા છતાં એવી સમજ એક પળભર માટે પણ દૂર નથી થતી. પળભર માટે પણ એવી સમજ નષ્ટ નથી થતી કે આ વાહન છે, જેમાં હું બેઠો છું. આ વાહન છે એને ચલાવું છું. એ માટે કોઈ વેદ, વેદાંત, ઉપનિષદોનું રટણ જરૂરી નથી, વાંચી લો, સમજી લો એ સારું છે. એનો વાંધો નથી. ગ્રંથોનો નિષેધ અને વ્યક્તિઓનો નિષેધ કરવો મને અણસમજ લાગે છે. જેમ વ્યક્તિપ્રામાણ્ય કે ગ્રંથપ્રામાણ્યનો આગ્રહ રાખવો એક નાદાની છે એ જ રીતે એનો નિષેધ પણ નાદાની છે. જરૂરી એટલું જ છે કે વાંચવાનું થયું, વાંચી લીધું, સમજમાં આવ્યું, સમજી લીધું.

ગ્રંથ એવું થોડું જ કહે છે કે તમે મારામાં ફસાઈ જાઓ, અને શબ્દો એવું થોડું જ કહે છે કે મારું પિંજર બનાવી એમાં તમારા શબ્દોને પૂરી દો ? ફસાનારા ગમે ત્યાં ફસાઈ જશે. ગ્રંથોમાં અને મૃત વ્યક્તિઓમાં અથવા જીવંત વ્યક્તિઓમાં ફસાશે અને એનો એક સંપ્રદાય બનાવશે. આ મનની કરામત જ છે.

તો, આનંદ આત્માની એક સહજાવસ્થા છે જ્યાં પ્રતિષ્ઠિત થયા પછી, શારીરિક માનસિક, બૌદ્ધિક, સઘળો વ્યવહાર કરવા છતાં પણ અધિષ્ઠાન નથી છૂટતું. વ્યક્તિના પગમાં કાંટો વાગે તોય એના શરીરને વેદના નહીં થાય એવો એનો અર્થ નથી. શરીરને વેદના થશે, પગમાંથી લોહી પણ નીકળશે. એ એવું નહીં કહે કે શરીર મિથ્યા છે તો કાંટાને એમાં સડવા દો અને જો એમ કહેશે તો એ રોગગ્રસ્ત વિકૃત મનોદશા છે. શરીર છે, કાંટો વાગ્યો છે, કાંટો કાઢી નાંખો. લોહી નીકળ્યું છે તો દવા લગાડો, પણ કાંટો વાગ્યો, કાંટો વાગ્યો એટલે ફરી એ રસ્તે નહીં જ જાઉં, એમ કહેતા રહેશો તો તમે કાંટો વાગવાની સહજ ક્રિયાને તમારા મનથી જટિલ બનાવી દઈને એમાં ભયની ગ્રંથિ જોડી દીધી. આમ એ મનની કરામત છે. કાંટાએ એમ નથી કીધું કે મારાથી ડરો. અવધાન ન હતું એટલે કાંટો વાગ્યો એ એક સ્વાભાવિક ઘટના છે. જીવન બહુ સરળ છે. એને જટિલ બનાવવાની માનવીની આ કુશળતાને જોઈને મને આશ્ચર્ય થાય છે, અને પછી માનવે પોતે જ સર્જેલી જટિલતાની જાળમાં એવો ફસાય છે, કહે છે, 'હું બંધનમાં છું. નથી મને બંધન દેખાતું, નથી મને મુક્તિ દેખાતી.' જીવન છે સહજાવસ્થા. મુક્તિ અને મોક્ષ જીવનનું ધ્યેય છે એવું કહેનારા જાણ્યેઅજાણ્યે બંધનને બહુ જ ગૌરવશાળી સ્થાન આપી રહ્યા છે. બંધન છે જ ક્યાં કે મુક્તિ હોય ?

હા, Maladjustment - અસંગત ગોઠવણો જરૂર છે. Emotional and intellectual maladjustment with variety is called bondage. વાસ્તવિકતા સાથે ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક અસંગત ગોઠવણોને જ બંધન કહેવાય છે. પરિસ્થિતિ સાથે તમારો જે સંબંધ છે, જે વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ, એવી વૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થા તમે કરી શક્યા નથી, દેહ સાથે જે તમારો સંબંધ છે એને તમે સમજી શક્યા નથી. મન સાથે જે સગપણ છે, સંબંધ છે એને સમજી શક્યા નથી તો તમે જેને બંધન કહો છો, દુઃખ કહો છો,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંસાર કહો છો, ભવસાગર કહો છો, ઘોર છે, દુષ્કર છે, એવું કંઈ કેટલુંય કહો છો - આ સંસારમાં રહીને આ દેશમાં વસીને તેની, આ શરીરનું એક એક અંગ, જો તેને વાચા હોત તો તમારી ખબર લેત....

જે દેશમાં બ્રહ્મચર્ય અને સંન્યાસનાં સ્તોત્રો ગવાય છે ત્યાં સમજવું જોઈએ કે એ દેશ વિકૃત કામગ્રસ્ત છે. Sex-obsession વિના, યૌન ભાવનાથી અભિભૂત થયા વિના બ્રહ્મચર્ય અને સંન્યાસને આટલું બિનજરૂરી મહત્ત્વ કોઈ સમાજ નહીં આપે. સમગ્ર સમાજની ચેતનામાં આ બીમારી ફેલાઈ છે. જ્યારે આ બીમારી ફેલાઈ જાય છે ત્યારે એના ઉદાત્તીકરણ sublimationને માટે બ્રહ્મચર્ય અને સંન્યાસનાં સ્તોત્રો ગવાતાં હોય છે.

એટલા માટે કહ્યું છે કે આનંદની અવસ્થા એક એવી અવસ્થા છે જે અવસ્થામાં, અધિષ્ઠાનમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા પછી, જે પ્રાપ્ત પરિસ્થિતિ છે, જીવન જે કંઈ આપની સામે લાવે છે, જે પરિસ્થિતિઓને લાવે છે, એમાં સ્વીકારની ભાવના નહીં, ત્યાગની ભાવના નહીં, જે સામે આવ્યું છે એની સાથે જીવ્યે જવાય છે.

મનુષ્ય માને છે, જે મારી પાસે નથી એ મેળવવા એની પાછળ દોડવું એ પુરુષાર્થ છે. જે સામે આવ્યું છે, એમાં પોતાની બુદ્ધિથી પસંદગી Choice કરીને એમાંથી વ્યક્તિઓ પસંદ કરીને, વસ્તુઓ પસંદ કરીને, પરિસ્થિતિઓ પસંદ કરીને કહેવું કે મને આનંદ આવે છે એ આનંદ નથી. એ તો અહંકાર દ્વારા પોતાની સુરક્ષા કાજે નિર્માણ કરેલી દીવાલો છે. કેમ કે જેની સાથે આપને સ્વભાવગત temperamental ઐક્ય નથી હોતું, એવી વ્યક્તિ સામે આવતાની સાથે જ આપને પ્રતિકૂળ સંવેદના થાય છે. એમ કહેતા હો છો ને કે 'હું અસ્વસ્થતા અનુભવું છું' ! ઘરમાં આપણને સારું લાગે છે. પારકી જગ્યાએ જઈએ છીએ ત્યારે અસુવિધામય લાગે છે. એનો અર્થ એ થયો કે અહંકારે ચોતરફ એવી દીવાલ બનાવી દીધી કે ચોક્કસ પ્રકારની વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ હશે તો જ હું સંતુષ્ટ રહીશ.

જીવન જીવવાની આ રીત નથી. એ તો સરિતાની વહેતી ધારામાં એક નાનકડું તળાવ બનાવવાની કોશિશ છે, કે હું મારા માટે, મારું પોતાનું નિવાસસ્થાન બનાવી લઈશ. ધારા સાથે કોણ તરશે ? તો ધારાનો જે પ્રવાહ છે એમાં તો હું સુરક્ષિત રહીશ, પરંતુ જીવનની શીતળતા પ્રાપ્ત કરીશ. એની તાજગી પણ જોઈએ, શીતળતા પણ જોઈએ, પરંતુ એનો પ્રવાહ નહીં જોઈએ ! તો એની ગતિમાં જીવન અને ધારાની ગતિમાં હું મનગમતી સ્થિતિને માટે સુરક્ષાની એક દીવાલ ઊભી કરીશ, એનું નામ પસંદગી - choice છે.

આપની જેવી આંતરિક અવસ્થા હશે એ અનુસાર આપ બાહ્ય પ્રતિબિંબ પ્રક્ષેપણ કરશો. આપનું મકાન, આપનાં વસ્ત્રો, આપની fashion - આપના શબ્દપ્રયોગ, આપના હાવભાવ, gestures આ બધું કંઈ જ નથી, પણ આપની આંતર અવસ્થાનું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વર્ણન માત્ર છે. They are nothing but extensions of your inner state.. તો, અંદરનું પ્રતિબિંબ બહાર પડે જ છે.

હું કહેવા એ માંગું છું કે આનંદની અવસ્થા, આત્માની સહજાવસ્થા એક એવી અવસ્થા છે કે જેમાં અધિષ્ઠિત થયા પછી ત્યાંથી આપને કોઈ ડગાવી નહીં શકે, હટાવી નહીં શકે. નહીં તો આપ જોશો કે શું બને છે. સત્સંગમાં ગયા, આનંદ આવ્યો, એમ કહીએ છીએ કે બહુ સારું લાગ્યું. તીર્થસ્થાનમાં ગયા, ચારપાંચ દિવસ રહ્યા, બહુ આનંદ આવ્યો. અને પાછા ઘરે આવ્યા ત્યારે ? જે આનંદ આવ્યો હતો તે ક્યાં ગયો ? અને એ ગયો કેવી રીતે ? પછી કંટાળો આવવા લાગ્યો અને ઉબાઈ ગયા તો આનંદ શું સાગરમાં આવતી ભરતીઓટ છે ? એવા આનંદનો અર્થ પણ શો કે જે ચાલી જાય !

આત્માની સહજાવસ્થા

જીવનનું પ્રયોજન આત્મદશા છે : જ્યારે નિરીક્ષણ કરવા માંડીએ છીએ, ચોવીસે કલાક નિરીક્ષણનું જે એક વલણ છે, એક દૃષ્ટિકોણ છે, એક વૃત્તિ છે, એને સાથે રાખીને જ્યારે વ્યવહાર કરવા માંડીએ છીએ – ત્યારે એક બાજુ સાવધાનતા વધે છે અને બીજી બાજુ બાહ્ય પરિસ્થિતિ અને અંદરથી ઊઠનારી પ્રતિક્રિયાઓ – આ બંનેને એક સાથે જોવાની – તટસ્થતાની શક્તિ વધે છે. તટસ્થતા વિના નિરીક્ષણ શક્ય નથી. જે પળે તટસ્થતા વિલીન થાય છે, એ ક્ષણે જે ઘટિત થાય છે એના પ્રતિ કોઈ ને કોઈ પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ. The moment you react you stop observing- જે પળે તટસ્થતા દૂર થઈ એ જ પળે, એ જ ક્ષણે નિરીક્ષણ સમાપ્ત થાય છે – introspection આંતર સમીક્ષણ શરૂ થાય છે. એનું મૂલ્યાંકન શરૂ થાય છે. હું એમ કહેતી હતી કે જે કોઈ ધ્યાનાવસ્થા તરફ વધવા ઇચ્છે છે એમણે આ નિરીક્ષણની કળા અને જે વિજ્ઞાન છે એના થોડા પ્રયોગ પોતાના જીવનમાં કરવા જોઈએ. જ્યારે આપ બાહ્ય પરિસ્થિતિને જુઓ છો ત્યારે બાહ્ય પરિસ્થિતિમાંથી ઊઠનારી જે પ્રતિક્રિયા છે એને વશ થઈને વ્યવહાર ન કરતાં જેમ બાહ્ય પરિસ્થિતિને જુઓ છો એ જ રીતે પ્રતિક્રિયાઓને પણ જુઓ.

કોઈએ ગાળ દીધી તો શબ્દકોશમાં લખેલ એનો અર્થ આપને ખબર છે. 'ગધેડો' કહ્યો કે બેવકૂફ કહ્યો, કે કંઈક બીજું કહ્યું એ શબ્દોના અર્થ તમે જાણો છો. મોઢેથી શબ્દ નીકળ્યો, તમારા સુધી પહોંચ્યો, એ સાથે જ અંદર કઈ પ્રતિક્રિયા ઊઠી ? હસવું આવ્યું, ક્રોધ આવ્યો ? ક્ષોભ થયો ? ચીડ ચડી ? અંદર કઈ પ્રતિક્રિયા થઈ ? તો જે તટસ્થતાથી 'બેવકૂફ' શબ્દને જોયો અને સાંભળ્યો એ જ તટસ્થતાથી અંદર ઊઠનારી પ્રતિક્રિયા તથા મૂંઝવણ ઊભી થાય છે એને બરાબર જોઈ લો. Just for the fun of it - એક રમૂજ ખાતર પણ જોઈ લો.

મેં કહ્યું હતું કે આ રીતે જ્યારે જોવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે પરિસ્થિતિ અને પ્રતિક્રિયા, બંનેથી તમે વિના પ્રયાસે અલગ થઈ જાઓ છો. તમે કહેશો : 'એનાથી હું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મુક્ત થવા ઇચ્છું છું.' તમે મુક્ત નહીં થઈ શકો, પરંતુ નિરીક્ષણમાં જે એક ધ્યાન ખેંચનારી બાબત છે, કળા છે, જે એક સામર્થ્ય છે, તે એ છે કે નિરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ પરિસ્થિતિ અને પ્રતિક્રિયા બંનેના સ્તરથી અનાયાસ ઉપર ઊઠે છે, અલગ થઈ જાય છે. એક તરફથી સાવધાનતા અને બીજી તરફથી અલિપ્તતા, તટસ્થતા, સાક્ષિત્વ આ બંને અનુભવાય છે.

એનો અર્થ એવો નહીં સમજશો કે જે જરૂરી છે એ આપ નહીં કરો. ભૂલથી જઈને દરવાજા સાથે અથડાયા અથવા તો દરવાજાથી બહાર જવું હતું તેને બદલે દીવાલ સાથે જ અથડાયા કરો અને દરવાજામાંથી નહીં જાઓ, એનો અર્થ એવો નથી કે દીવાલ સાથે અથડાતા પાછા હઠશો. દરવાજો ક્યાં છે એ તપાસશો જેથી એમાંથી નીકળી શકો. આપની સાથે વ્યવહાર કરનાર વ્યક્તિ જૂઠું બોલે છે – એના ચિત્તમાં કપટ છે. એના દિલમાં કપટ હોવાનું ભાન થતાં, વ્યવહાર બે રીતે થઈ શકે. કાં તો એ કપટમય વ્યવહાર છે એટલે એ વ્યક્તિ કપટી છે, એમ કહી એની નિંદા કરવી અને એના વિશે Prejudice પૂર્વગ્રહ ઊભો કરવો કે એ વ્યક્તિ કપટી છે, આજે એણે કપટમય વ્યવહાર કર્યો એટલે એ કપટી છે. આજે છે, કાલે રહેશે, એવી જ રહેશે એટલે એની સાથે જે વ્યવહાર કરીશ તો એમાં કંઈક ઘૃણાનો ભાવ આવશે. આ એક પદ્ધતિ થઈ અને જે વ્યક્તિએ કપટમય વ્યવહાર કર્યો એ વ્યક્તિ પોતાને જ નુકસાન કરશે, જે કાર્ય અમે બંને મળીને કરવા ઇચ્છીએ છીએ – એ કાર્યને પણ નુકસાન થશે, એટલે એના કપટી વ્યવહારનો, એની સાથે દ્વેષ કર્યા વિના, નિષેધ કર્યા વિના વિરોધ કરવો પડશે એ બીજી પદ્ધતિ થઈ.

તો અહીંયાં કપટી વ્યવહારના બોધમાંથી આ, જે, કપટરૂપી obstacle. hurdle. અવરોધનો પ્રત્યવાય વચ્ચે આવ્યો છે, એ પ્રત્યવાયને દૂર કરવા માટે, ઓળંગવા માટે શું કરવું જોઈએ એમ બુદ્ધિ વિચારશે અને એ અભાગી વ્યક્તિને પણ સાથે રાખીને ઓળંગી શકાય એવો પ્રયત્ન પણ કરશે. જો એ વ્યક્તિનું દાયિત્વ આપના ઉપર નહીં હોય તો એને છોડી દેશો, પરંતુ સ્વયં કપટનો શિકાર નહીં બનો. પ્રતિક્રિયાઓના સાક્ષિત્વમાં એવી જડતા આવી જાય કે કોઈ આપની સાથે કંઈ પણ કરે, આપ એને સહન કર્યે જાઓ, એવું કહેવાનો અર્થ નથી. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સાક્ષિત્વમાંથી બુદ્ધિ એવી સૂક્ષ્મ બનશે, એવી તીક્ષ્ણ બનશે, તલસ્પર્શી દર્શનની એક એવી અનોખી પ્રતિભા, બુદ્ધિમાં જાગ્રત થશે કે જોતાવેંત સમજમાં આવશે, પરંતુ સમજમાં આવ્યા બાદ એની પ્રતિક્રિયા કરવામાં પોતાની શક્તિ અને સમય ગુમાવશે નહીં, પોતે ખોવાશે નહીં.

જીવન એક અતિ અમૂલ્ય અવસર છે. એને પળપળમાં ગુમાવવું એ કોઈ સમજદારી તો નથી જ. એટલે પ્રતિક્રિયાઓમાં શક્તિ વાપરવી, ગુમાવવી, વહેંચી નાખવી, એનાથી ચિત્ત ક્ષીણ થાય છે, જર્જરિત થાય છે. આનંદના અધિષ્ઠાનમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાથી વ્યવહાર ચાલે છે. સમજદારીની અવસ્થામાં રહીને વ્યવહાર ચાલે છે. સાવધાનીભર્યો વ્યવહાર થાય છે, એટલે સામાન્ય વ્યક્તિના વ્યવહાર કરતાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સોગણી અધિક કુશળતા આવી વ્યક્તિમાં આવે છે.

સામાન્ય વ્યક્તિના વ્યવહારમાં સાવધાનતા અને સમગ્રતા હોતાં નથી એટલે એની શક્તિ ઓછી પડે છે અને જે વ્યક્તિ સાવધાન છે, એની સમગ્રતામાં ચેતના પ્રતિષ્ઠિત હોવાને કારણે એની નજર બહાર કંઈ જ રહેતું નથી. Nothing can escape his notice. જેમ તલવારની ધાર હોય છે તેમ alertness, સાવધાનતા, સંવેદનશીલતા, એની નજરમાં તીક્ષ્ણતા આવી જાય છે. એના ધ્યાન બહાર કાંઈ જ રહેતું નથી; કેમ કે પ્રતિક્રિયામાં શક્તિ અને સમય ગુમાવતા નથી, ક્યાંય રોકાતા નથી. ક્યાંય ફસાતા નથી, અટકતા નથી. આવી વ્યક્તિ જીવન સાથે ક્ષણક્ષણમાં, પળપળમાં, એની ગતિમાં ગતિ મેળવીને જીવતી ચાલી જાય છે. આનંદની અવસ્થાનું આ સૌથી મોટું પરિણામ છે. લાભ નહીં, કેમ કે લાભ લેનારો આપે બીજાને ઊભો કરવો પડશે. આત્મસાક્ષાત્કારથી શો લાભ ? મુક્તાવસ્થાથી શો લાભ ? અરે ભાઈ, લાભ નહીં, એ પરિણામ છે. It is the natural consquence of bliss. કળી ખીલતાં શું બને છે ? એનાથી લાભ શો ? કંઈ નહીં ભાઈ, કળી ખીલતાં ફૂલ બને છે..ફૂલ ખીલવાથી શું થાય ? ભાઈ, એમાં છુપાયેલી સૌરભ છે એ ફેલાય છે. ફેલાવાથી શું થાય ? એને શું મળે ?

અહંકારની ભૂમિકાથી કોઈ આગળ વધવા જ ઇચ્છતું નથી. Kindergarten-બાળમંદિરમાંથી નીકળવા જ ઇચ્છતા નથી. અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં આ Juvenile delinquency, બાળક જેવી નાદાનિયત ચાલી શકે શું ? એ બાળમંદિર છે કે કોઈ આપને આંગળી પકડીને ચલાવે ? હાથ પકડીને કોઈ લખાવશે તો લખશું ? કોઈ સમજાવનારું બેઠું જ રહે ? અરે ભાઈ, બાળમંદિરથી શરૂઆત એટલા માટે કરવી છે કે વિશ્વવિદ્યાલય સુધી પહોંચવું છે. અહીં ઘણું સારું લાગે છે માટે અહીંથી જવું જ નથી ! માતા હોય, કે બહેન હોય, ખવડાવે છે, પિવડાવે છે, રડવા માંડે તો ગોદમાં લઈ વહાલ કરે છે, રમાડે છે. બસ જીવનભર આમ જ કરો !

એટલા માટે તો આપણે ગુરુ બનાવી રાખ્યા છે. Mature પરિપક્વ થતાં પોતે પોતાનું દાયિત્વ ઉઠાવવું પડશે. એ ઉપાડવાની તૈયારી નથી એટલે કોઈ ગુરુ રાખો, કોઈ વ્યક્તિ રાખો, કોઈ સંસ્થા રાખો, સારું છે, જીવનભર આપણે બાળમંદિરમાં પડ્યા રહેશું. માનવે ભક્તિનો આવો અર્થ કર્યો છે જે ચાલે એમ નથી.

જીવન તો એ છે કે જે નિર્ભય સાહસથી ઊભું થાય છે. એક ડગલું ઉપાડ્યું છે. આગળના ડગલે શું આવશે તે ખબર નથી. પણ એવું કોણે કહ્યું કે અજ્ઞાતમાં ભય છે ? 'ખબર નથી' એમાં તો જીવનનો રોમાન્સ છે, ખમીર છે. આગલી પળે શું બનશે ? કાલે સવારે શું થશે ? આજે સાંજે શું બનશે ? એનો ક્રમ પણ નિશાળના સમયપત્રકની જેમ, જેમની પાસે તૈયાર છે એમની બુદ્ધિ પર મને દયા આવે છે. એ શું જીવન જીવે છે ? બળદઘાણી જેમ ફર્યા કરે છે. અજ્ઞાત સાથે ભય જોડનારે ઘણો અન્યાય કર્યો છે. નિત્યનવીનતાની શક્તિ કેવળ અજ્ઞાતમાં છે, જ્ઞાતમાં નથી. પરંતુ આપણે તો –

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જીવનને બંને હાથમાં સમેટીને, જ્ઞાતની જે પરિભાષા છે એ અનુસાર કૅટેગરી - શ્રેણી બનાવીને એમાં વહેંચી દેવા ઇચ્છીએ છીએ. એનું મૂલ્યાંકન કરીને, ટુકડા કરીને, આપણી વ્યવસ્થા અનુસાર કાતરથી કાપીને, ઇચ્છા અનુસાર જીવનનો એક નમૂનો, - કૃતિ બનાવવા ઇચ્છીએ છીએ. એક ઢાંચો બનાવવા ઇચ્છીએ છીએ. એ, લોકોના હાથમાં ઢાંચો બનાવવા ટુકડા હાથમાં આવશે. કાપકૂપ કરવાનો જે એક આનંદ છે, ઉત્તેજના છે એ પણ મળશે, પરંતુ જીવન એની મુઠ્ઠીમાંથી નીકળી જશે. વિચારોની, નિયમોની, યમની સોઈથી દોરાના ટુકડા જોડાઈ જશે પણ જીવન નીકળી જશે.

તો અજ્ઞાતની સુંદરતા જ એમાં છે કે જેમાં unpredictability, અજ્ઞાત ભવિતવ્યતા છે. અવલંબનનો અભાવ છે. આગલી ક્ષણે શું થશે, ખબર નથી. શ્વાસ ઊપડ્યો છે, પાછો અંદર જશે કે અહીં જ રોકાઈ જશે એ પણ ખબર નથી. એમાં જ તો મજા છે. જીવનની મજા જ એમાં છે કે એમાં અનિશ્ચિતતા છે. આ અનિશ્ચિતતાથી જે ભય પામે છે એ જીવી નહીં શકે. પછી એ જીવનને એક પોપટ બનાવી સોનાના પિંજરમાં મૂકી મોતીનો ચારો ખવડાવ્યે રાખે છે. મોતીના દાણા ચણવા માટે સુંદર પિંજર બનાવ્યું છે. સોનાનું બનાવો કે ચાંદીનું બનાવો. એમાં હીરામાણેકમોતી જડાવો. તો જીવન એ કાંઈ પોપટ નથી કે આપના પિંજરામાં આવી જાય. તમારા હાથમાં પિંજરું રહી જાય છે, જીવન નીકળી જાય છે.

તો, આનંદના અધિષ્ઠાનમાં પ્રતિષ્ઠિત થતાં, કાલે શું થશે એવી ચિંતા જ નષ્ટ થઈ જાય છે. એ એની મજા છે. પરિણામ શું છે ? આવનારી કાલ નીકળી જાય છે, વીતેલો સમય નીકળી જાય છે, અને વર્તમાનના આલિંગનમાં આપ ખૂબ પ્રેમથી જીવો છો.

એમાં કદરૂપતા સામે આવી તો કદરૂપતાને જોઈ લો છો. સુંદરતા આવી તો સુંદરતાને જોઈ લો છો. સન્માન આવ્યું તો સન્માન જોયું. અપમાન આવ્યું તો અપમાન જોઈ લીધું. બોધ બંનેનો થયો. પ્રતિક્રિયા એકેનીય નહીં ઊઠી. આ રીતે જૈનોની 'કર્મનિર્જરા' થાય છે.

આનંદમાં પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ મનનો ઉપયોગ એટલો જ કરે છે કે જેટલો આપ વાહનનો ઉપયોગ કરો છો. દસ માઈલ જવું છે. મોટરમાં બેઠા, બેત્રણ માઈલ જવું છે. સાઈકલ પર ચડ્યા, એ જ રીતે મન પર આરૂઢ થઈ ચાલવું છે, કામ કરવું છે, એન્જિનિયર બનવું છે, તો યંત્રની કળા શીખશો, ડૉક્ટર બનવું છે તો શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરશો. વ્યવહાર ચલાવવા છે, રસોઈ બનાવતાં શીખશો, ઘર ચલાવતાં શીખશો. આ બધું આપ ચલાવશો. મન અને બુદ્ધિ પર આરૂઢ થઈ જરૂરી બધું આપ કરશો, પરંતુ એમાંથી કંઈ પ્રાપ્ત કરવા માટે નહીં; કેમ કે બધી પ્રાપ્તિનો જે પ્રાપ્તવ્ય આનંદ છે એ પહેલેથી જ ઉપસ્થિત છે. આનંદમાં પ્રતિષ્ઠિત થનાર વ્યક્તિને સંસારમાં કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી, એટલે મહત્ત્વાકાંક્ષાની જે, આ મોટી બીમારી છે તે સંસર્ગજન્ય વ્યાધિ છે. એ મહત્ત્વાકાંક્ષાની બીમારી એની ચેતનાને સ્પર્શ નથી કરતી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મહત્ત્વાકાંક્ષાનો કાળો તાવ એવો છે કે એક વાર પકડી લે તો પછી છોડતો જ નથી.

એ કૅન્સરજનિત વૃદ્ધિથી પણ અતિ મુશ્કેલ રોગ છે. પરંતુ બધી પ્રાપ્તિઓનો જે સાર છે – જે નિષ્કર્ષ છે એનો આનંદ પ્રથમ અંદર જ ઉપસ્થિત થતાં એમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાને કારણે બહારથી કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું છે એવું એના ચિત્તમાં રહેતું જ નથી. શરીરમાં રહેવું છે, સમાજમાં રહેવું છે, કરવું છે કરી આપે છે. શરીરની વૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો ઓળખીને એની પૂર્તિ કરવી છે. સાધન જોગવીએ છીએ. પરંતુ સાધનોની પાછળ દોડતા નથી, સામાજિક પ્રતિષ્ઠાના નામ પર સ્પર્ધાના મેદાનમાં ઊતરીને આંધળી દોટ લગાવતા નથી.

આ આત્મદશા, જેને મેં આત્માની સહજાવસ્થા કહી, તે આનંદની અવસ્થા છે, એમાં જીવનારાઓની આ પદ્ધતિ છે. આ રીતે તેઓ જીવે છે. જ્યાં જરૂરી છે ત્યાં શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો, કોઈને ખુશ કરવા માટે નહીં, કોઈને દુઃખ દેવા માટે નહીં, પોતાના ભાવોને છુપાવવા કાજે નહીં, જે ભાવો અંદર છે એનો દેખાવ કરવા કાજે નહીં, શબ્દનો ઉપયોગ જ્યાં જેટલો જરૂરી છે તે પ્રમાણે કરી લીધો. રસોઈ બનાવવા સાણસીની જરૂર પડી તો એનો ઉપયોગ કરી લીધો. પણ આખો દિવસ સાણસી હાથમાં લઈને થોડું ફર્યા કરશું ? એવી જ રીતે જરૂરિયાત મુજબ શબ્દનો ઉપયોગ કરવો ઘટે, અને જ્યારે શબ્દના ઉપયોગની જરૂરિયાત ન હોય ત્યારે ? ત્યારે મૌનમાં રહો, આનંદમાં રહો. મનનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે મનનો ઉપયોગ કર્યો, નહીં તો નિર્વિચાર અવસ્થામાં મજા લઈ રહ્યા છે. પરંતુ આપણે તો બહાર જ્યારે શબ્દની આવશ્યકતા નથી ત્યારે અંદર શબ્દ વાગોળીએ છીએ. મનની જરૂરિયાત બહાર નથી તો અંદર એની સાથે રમવા માંડીએ છીએ. Brooding, worrying, anxiety, dreaming, ચિંતા, સ્વપ્નદર્શન. બહાર વાણી દ્વારા નિંદા નહીં કરી શક્યા તો અંદર કરી લેશું. શબ્દોને અને વિચારને છોડતા જ નથી. ભાઈ, દારૂના નશાથી છૂટી શકાય છે, પણ આ નશો નથી છૂટતો, અને આ નશામાં ભાન કાયમ નથી રહેતું, નહીં તો હું આપને આટલી તીવ્ર ભાષામાં વાત ન કરું, પરંતુ આ મનની ભાવનાઓ અને વિચારોનો પણ નશો છે. એની સાથે રમીએ છીએ કે કાલે આમ બન્યું હતું, આવી અનુભૂતિ થઈ હતી, આવું સુખ અનુભવાયું હતું, હવે એને ફરી કેવી રીતે મેળવીશું ? તો પછી, ભાઈ, શરાબના અડ્ડા પર જનારને ગાળ કેમ દો છો ? એ પણ તો એમ જ કહે છે ને શરાબના નશામાં મને જે મજા આવી હતી, તેવી મજા, હવે ફરી ક્યારે આવશે ?

આનંદ, એક એવી અવસ્થા છે જે નિરપેક્ષ છે, સાપેક્ષ નથી. મન પર, તન પર, ઇન્દ્રિયો પર, બાહ્ય પરિસ્થિતિ પર, અનુકૂળતા, પ્રતિકૂળતા કોઈ પણ ઉપર આધારિત નથી. એ સહજાવસ્થા છે. આપને રાજાનો પોશાક પહેરાવો કે ભિખારીનો પોશાક પહેરાવો, કે યોદ્ધાનો, કે લડવૈયાનો પોશાક પહેરાવો, પણ અંદરથી તો આપ જેવા છો, તેવા જ છો અને તમે જાણો છો કે હું આવો છું. નાટકમાં રાજાનું માત્ર ભજવ્યું કે વિદૂષકનું પાત્ર ભજવ્યું, પરંતુ રંગમંચ પરથી ઊતરીને કપડાં બદલતાં તમને ખબર પડે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે કે હું વિદૂષક પણ નથી કે રાજા પણ નથી. આવી સહજતામાં બાધક શું છે ? એમાં વિઘ્ન નડે છે ? અને આ રૂપક નથી કે કાવ્ય નથી. હું આપનો જે મૂલ્યવાન સમય છે એનો કવિતા કરીને દુરુપયોગ નહીં કરું - અને જીવન જો કાવ્ય જ છે તો એનો ઉપાય નથી, અને સત્યમાં જો સૌંદર્ય છે તો એમાં મોટો દોષ નથી.

તો માનવી એક એવી અવસ્થામાં પ્રતિષ્ઠિત થાય જેથી એના જીવનમાંથી સંગીત સિવાય બીજા કોઈ નાદ-નિનાદ ઊઠશે નહીં; અને એવી વ્યક્તિની ઉપસ્થિતિ, એવી વ્યક્તિનો સહવાસ, અન્યનાં જીવનમાં કે જે બેસૂરાં હશે, બેતાલાં હશે, એમાં તાલ, લય, અને સૂરીલાપણું નિર્માણ કરવામાં સહવાસથી, ઉપસ્થિતિથી, નિ:શબ્દ ઉપસ્થિતિ કે શબ્દ-ઉપસ્થિતિ દ્વારા, જેઓ માર્ગે ચાલી રહ્યા છે, એ વટેમાર્ગુઓને કંઈક મદદ કરી શકે. જેઓ ચાલવા જ ઇચ્છતા નથી, મકાનમાં બેઠાં બેઠાં જ દિલ્હીનો રસ્તો ક્યાંથી જાય છે, કઈ તરફ જાય છે, એના પર કેટલાં ઝાડ છે, જમણી તરફ કેટલાં, ડાબી તરફ કેટલાં, એમાં ફૂલો કેટલાં એની વિગતો જ ભેગી કરવા બેઠા છે તો જીવનમાં એ કદી ત્યાં પહોંચશે નહીં. જે નીકળી પડે છે એની મદદ થઈ શકે. જે ઘર છોડવા જ તૈયાર નથી, અને પહોંચ્યા પછી પણ શું મળશે એનો અણસાર આજે મળવો જોઈએ તો જ એ ડગ માંડશે એવી વ્યક્તિને તો પ્રભુ સ્વયં ઊતરી આવે તોય મદદ નહીં કરી શકે, પરંતુ ચાલનારા હોય એવી વ્યક્તિને મદદ એના દ્વારા થઈ શકે. એ કરવા ઇચ્છે છે કે નહીં એવો સવાલ નહીં ઊઠે. એની ઇચ્છા અંગે બાકી જ નથી. કોઈના નોકર નથી કે એવું ઇચ્છે, પરંતુ ઇચ્છા કે અનિચ્છા હોવા છતાં કે એના દ્વારા આવા પ્રકારની મદદ, એની સૌરભ જીવનમાં હોઈ શકે છે. તો આપ કહેશો કે સાંભળવું અને આત્મસાક્ષાત્કારની કોઈ ઉપયોગિતા utility તો છે નહીં, એમણે આપણને જે કંઈ કહ્યું, પરંતુ એની કોઈ ઉપયુક્તતા તો છે નહીં. ઉપયોગિતા utility - કંઈ જ નથી, - futile વ્યર્થ છે. આનંદ બિલકુલ futile વ્યર્થ છે કેમ કે રૂપિયા આનામાં એની કોઈ કિંમત થઈ શકે નહીં.

કમળના પુષ્પની સૌરભ હવામાં ફેલાઈ ગઈ એમાં utility ઉપયોગિતા શી છે ? પરંતુ માનવ માટે જે સમસ્ત સંભાવનાઓ પડી છે એ એવા આનંદની દિવ્યતા તરફ લઈ જનારી છે, એ સંભાવનાઓને આપ ખીલવા દો, વિકસવા દો. ખીલવા ન દેવું એ પાપ છે. અધર્મ છે.

અંતરના આકાશમાં નિરીક્ષણ અને સાવધાનતાની જે બે પાંખો લઈને ઊડવું છે એ નિરીક્ષણ અને સાવધાનતા - ચોવીસે કલાક કેવી રીતે રહી શકે એનો કોઈ અભ્યાસ છે કે કેમ ? હું કહીશ, એ શીખી શકાય છે.

એની શરૂઆત બે રીતે થઈ શકે છે : એક, ચોવીસ કલાકમાં એક વાર કે બે વાર નિરીક્ષણ કરવા માટે આ જે નિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ છે તે મેળવવી પડે છે. પહેલવાન ત્યારે બનશે જ્યારે એ અખાડામાં મહેનત કરશે. અખાડાની માટીમાં પાંચસાત વાર કોઈ પછાડશે, ઠોકર લાગશે, હાથપગમાં દર્દ થશે, હાડકાં કસાશે ત્યારે એ પહેલવાન બનશે. પુસ્તકમાં આકૃતિઓ બતાવી દો અને બીજે દિવસે આકૃતિ જોઈ લીધી, એની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ખૂબીઓ સમજી લીધી એટલે પહેલવાન બની ગયા એ શક્ય નથી.

સિતારના સાત તાર, તાનપૂરાના ચાર તાર, ષડ્જ, મધ્યમ, પંચમ, આપને ત્રણે ખબર છે, પરંતુ એને સૂરમાં મેળવવા હોય ત્યારે ? તારને સૂર પ્રમાણે ચઢાવવા, આંગળીઓનું કેટલું વજન આપવું પડે, કયા તાર પર, કયા કોણથી, આંગળીઓનો સ્પર્શ કરશું ઇત્યાદિની જો સમજદારી ન હોય તો સંગીત કાજે એ વાજિંત્રોનો ઉપયોગ શી રીતે કરી શકશો ?

એટલા માટે, નિરીક્ષણ કરવાની કળા શીખવા માટે ચોવીસ કલાકમાં એકાદ વાર, એક કલાક કે અડધો કલાક પણ સઘળી પ્રવૃત્તિઓથી મુક્ત થઈ શાંતિથી બેસવું જોઈએ. ઊભા રહીને કે બેસીને કે સૂઈને, આપને જેમ અનુકૂળ પડે તેમ, પણ દસ-પંદર મિનિટ કે અડધો કલાક બેસી, નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ કે આ મનની ગતિ કેવી છે, એમાં ઊઠતા વિચારો કેવા છે, કેટલા છે, ક્યાં લઈ જાય છે. આ બધું જોવું જોઈએ.

અને એ જ્યારે જોવા માંડશો, પ્રથમ દિવસે બેઠા છો, દશ મિનિટમાં મન પચાસ જગ્યાએ દોડે છે એમાં પચાસમાંથી પચ્ચીસ વાર બે જગ્યાએ ગયું છે. બીજે દિવસે આપ જોશો કે પચાસ જગ્યાને બદલે મન આજે પિસ્તાળીસ જગ્યાએ ગયું છે, આમ સતત અભ્યાસથી દિનપ્રતિદિન મનની ગતિ ઓછી થતી જશે.

Frequency, duration, and repetition- આવૃત્તિ અને સમય કંઈક ઓછાં થતાં જાય છે. કેવળ આપ જોતા રહો છો, અને પછી એ પણ જોઈ રહ્યા છો કે મન ક્યાં ક્યાં અને કેવી રીતે જાય છે. દશ મિનિટ, પંદર મિનિટ આ જે જોવાનો અભ્યાસ છે, એ અભ્યાસ નિયમિત કરવો પડે છે. સંભવિત છે કે ત્રીજે દિવસે, ચોથે દિવસે, પાંચમે દિવસે, સાતમે દિવસે, આપનું મન જે પચ્ચીસ જગ્યાએ ફરતું હતું, એ કેવળ પાંચ જગ્યાએ જ જઈ રહ્યું હોય, મનને રોકો છો એટલે મનને ગતિ મળે છે. મનુષ્યના નિષેધમાંથી વાસનાઓને પ્રોત્સાહન મળે છે. મનને રોકવામાં મનની ગતિ બમણી થઈ જાય છે. આપ રોકશો નહીં, નિષેધ કરશો નહીં, પ્રશંસા કરશો નહીં, તો મનને દોડવાની મજા છે એ નીકળી જશે. And the mind will exhaust itself, when you so observe. જ્યારે આપ તટસ્થ ભાવથી નિરીક્ષણ કરશો ત્યારે મન, પોતાની જાતે જ પોતાને નિઃશેષ કરી દેશે.

આમ, નિરીક્ષણ કરવાની કળા સાધવી પડશે. ભાઈ, આ કળાને શીખવા, અડધા કલાક કે પંદર મિનિટનો સમય કાઢવો પડશે. તબલાં વગાડતાં શીખવું હોય તો આપે બેસવું પડે, શીખવું પડે. અને આપ કહેશો કે આઠ દી બેઠો છું ને નવમે દિવસે મન શાંત નથી થયું એટલે એમાંથી કંઈ મળે એમ નથી. એમ બાળક કહી શકે, પણ જેમણે આ રીતે કદી વિચાર્યું જ નથી, કર્યું જ નથી, એમણે શીખવામાં, આપના પોતાના સ્વશિક્ષણ કાજે, પોતાને શીખવવા કાજે ધીરજ રાખવી જોઈએ. You must be patient with yourself in self-education.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઇચ્છા થાય ત્યારે ઊઠીને, હથોડી હાથમાં લઈને મનની પાછળ દોડવું એ નિરીક્ષણ નથી. નિરીક્ષણની કળાને શીખી શકાય છે. લોકો કહે છે હું ધ્યાન કરવા બેઠો છું. ધ્યાન કરવા માટે બેસવાનું નથી. ધ્યાન તો સમગ્ર વ્યક્તિત્વની અવસ્થા છે. પરંતુ ધ્યાનાવસ્થામાં જવા માટે મનની જે તટસ્થતા છે એ તટસ્થતાને શીખી શકાય છે. The art of observation can be learnt. It is an experimental art. એ શીખી શકાય છે તો એમાં સાવધાનતા અને તટસ્થતા બંનેનો અભ્યાસ થશે. એક કલાક સુધી બેઠા છો, ઊઠ્યા પછી એનું પરિણામ બે કલાક રહ્યું. શક્ય છે કે થોડા દિવસો બાદ બે કલાકને બદલે ચાર કલાક એનું પરિણામ રહે. આ રીતે એની વ્યાપ્તિ, એનું extension, જીવનમાં વધતું જાય છે.

આવું કશું નહીં કરીએ તો પછી ઠીક છે, ત્યારે આપ એકતાલ, ત્રિતાલ, ઝપતાલ, બધાં નામ ગણી, ગણાવીને, કેટલી માત્રા છે, ધ્રુપદ, ધમારમાં શું થાય છે, બધું પુસ્તકમાંથી ગોખી ગોખીને કરી શકશો, એ જ રીતે બંધન શું, મુક્તિ શું, જન્મ શું, મૃત્યુ શું, મૃત્યુ પછી શું, આ બધી વિગતો પોપટની જેમ બોલી જશો અને કોઈ કહેશે કે ભાઈ, તું ત્રિતાલ જ વગાડીને સંભળાવ, તો પરિણામ શૂન્ય. તબલામાંથી કોઈ શબ્દ જ કાઢી નહીં શકો. જીવનમાંથી કોઈ સૂર નહીં નીકળે. તારમાંથી કોઈ સંગીત નહીં ઊઠે, કેમ કે એને માટે જે સાધના થવી જોઈએ એ આપણે કરી જ નથી.

આરંભ કર્યો હતો, જીવનનું પ્રયોજન સુખ નહીં, જ્ઞાન નહીં, કર્મ નહીં, ભક્તિ નહીં પણ આનંદ છે એ વાતથી. સુખ, જ્ઞાન, કર્મ, ભક્તિ પ્રયોજન કેમ નથી ? કેમ કે એમાં સંતુલન નથી. એમાં એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ ઉત્તેજના છે. જીવનનું પ્રયોજન અનુભૂતિ પણ નથી, કેમ કે અનુભૂતિમાં ઉત્તેજના છે. જીવન તો સમતુલા Poise છે, સંતુલન છે. Dynamic poise છે. ચિન્મય સમતુલા છે. તો આનંદ આ ચિન્મય સમતુલા છે. તો આનંદ આ ચિન્મય સંતુલન છે. એટલે આનંદ જ જીવનનું પ્રયોજન છે અને આ આનંદની અવસ્થા એટલે કે આત્માની જે સહજાવસ્થા છે એ દરેક મનુષ્ય માટે કઈ રીતે સુલભ છે, જે કોઈ મનુષ્ય ઇચ્છશે એને માટે, ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે, તટસ્થતા અને સાવધાનતા એ બંનેનો ઉપયોગ કઈ રીતે થઈ શકે, તટસ્થતા અને સાવધાનતા એટલે કે પ્રતિક્રિયાઓની ગુલામીમાંથી મુક્તિ, એ વ્યવહારમાં કઈ રીતે સાધી શકાય છે અને આનંદમાં અધિષ્ઠિત થઈને પ્રાપ્ત પરિસ્થિતિમાં સમ્યક્ વર્તન કઈ રીતે થઈ શકે, આવી કેટલીક વાતો આપની સમક્ષ મૂકી છે. સંવાદ કાજે આપ સૌએ જે અવસર આપ્યો છે, એ માટે સૌને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ કરું છું.

✧

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મન સાથે મૈત્રી

આંખ છે તો રૂપ માણી લીધું, કાન છે તો કાનથી નાદ માણી લીધો, નાક છે તો સુગંધ માણી લીધી. આપણે એમ માની લીધું કે મન અને બુદ્ધિ દ્વારા ઇન્દ્રિયોથી અતીત જે સૃષ્ટિ છે, એનો ઉપયોગ કરવો એ અધ્યાત્મ છે. Passion for transcendental experience is not spiriutality. અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓની આકાંક્ષા અને અભિલાષા અધ્યાત્મ નથી.

આ સમજવું ખૂબ જ જરૂરી છે, કેમ કે અધ્યાત્મને નામે એ અનુભૂતિઓની પાછળ દોડ્યા જ કરે છે. એટલે કે ઇન્દ્રિયોના પ્રાકૃત જીવનથી ઉપર ઊઠીને એ અતીન્દ્રિય સૃષ્ટિમાં એના અહંકારને લઈને ફરે છે. અનુભૂતિઓની શોધમાં ફરતો રહે છે.

આપ જોઈ શકશો કે જેને થોડી પણ રુચિ, સત્ય પ્રતિ આત્મા પ્રતિ થઈ છે એવા સત્યાભિમુખ અને આત્માભિમુખ લોકો, અતીન્દ્રિય સૃષ્ટિમાં ખોવાઈ જાય છે. એટલે કે જેઓ ઇન્દ્રિયોનો ઉપભોગ કરે છે એનો નશો તો ક્ષણિક છે, એટલે એ નશાથી મુક્ત થવું કઠણ નથી, પરંતુ અતીન્દ્રિય સૃષ્ટિમાં જે અનુભૂતિની સંભાવના છે, અનુભવ ગ્રહણ કરનાર મોજૂદ છે, ઉપસ્થિત છે, – એમણે સમજવું જરૂરી છે કે એ પ્રદેશ અધ્યાત્મનો નથી.

અગાઉ કહ્યું હતું કે, ધર્મના ક્ષેત્રમાં માનસિક ક્રિયાઓ માટે અવકાશ છે. અધ્યાત્મમાં સઘળી માનસિક ક્રિયાઓ શાંત થવી જરૂરી છે. આમ છતાં લોકો એમ કહે છે કે, 'હું ધ્યાન કરવા બેઠો અને મને નાદ સંભળાયો, મને કૃષ્ણની મૂર્તિ દેખાઈ, બુદ્ધનો સાક્ષાત્કાર થયો', આને શું તમે ધ્યાન કહેશો ? અરે ભાઈ, આ તો મનની રમતો છે, રૂપ છે, આકાર છે, નાદ છે, ગંધ છે, આ અનુભૂતિઓ તો તમે અતીન્દ્રિય ક્ષેત્રમાં કરી.

પ્રારંભમાં મેં કહ્યું હતું કે આ સભા પ્રતિપાદન માટે નથી. આત્મસાક્ષાત્કાર; આત્મરતિ, પ્રતિપાદનનો વિષય નથી. એમાં સંવાદ થઈ શકે, પરંતુ પ્રતિપાદન નહીં. પ્રતિપાદન તો બુદ્ધિની મદદથી, તર્કની સહાયથી ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટનાઓને આધારે થઈ શકે. તેમ છતાં તમે આત્માને, આત્મદશાને પણ કે જે બુદ્ધિનો વિષય નથી તેને પણ બુદ્ધિનો વિષય બનાવી દીધો. એટલે અહીં હું જે કહું છું એને પ્રતિપાદનના અર્થમાં લેશો નહીં.

સૌને બહુ વિનયપૂર્વક વિનંતી છે કે, અધ્યાત્મમાં કોઈ માનસિક ક્રિયાઓને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અવકાશ છે. કાંઈક પ્રાપ્ત કરવાનું છે, કે કંઈક અનુભૂતિ મેળવવાની છે એવા ભ્રમથી મુક્ત થાવ. આત્મસાક્ષાત્કાર એ કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાની વાત નથી. આત્માનો અનુભવ કરવો પડતો નથી. અનુભવ કરવો, અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવી, આ બધું મનના સ્તર પર રમવા જેવું છે. એ માનસિક ક્રિયાઓ છે. It is a mental activity. ઈન્દ્રિયોની અનુભૂતિ હોય કે ઈન્દ્રિયાતીત અનુભૂતિઓ હોય, જ્યાં સુધી અનુભૂતિઓ છે, ત્યાં અનુભૂતિ કરનારો, અનુભવ લેનારો અહંકાર ઉપસ્થિત છે. એણે સ્થૂળ વિષયોને દૂર કરીને સૂક્ષ્મ અવ્યક્ત સષ્ટિને ઉપભોગનો વિષય બનાવી લીધો છે. આપ એવું નહીં સમજશો કે જેટલું વ્યક્ત અને ઈન્દ્રિયગત છે એટલું જ જગત છે. આ તો કેવળ વ્યક્તનો માત્ર પડછાયો છે. તો વ્યક્ત સૃષ્ટિથી હઠીને જ્યારે અવ્યક્તમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ ત્યારે અનંત પ્રકારની અનુભૂતિઓ થાય છે. પરંતુ એ અનુભૂતિઓને આત્મસાક્ષાત્કાર, નિર્વાણ, મુક્તિ, આત્મદશા કે સાક્ષિત્વ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. સાક્ષિત્વનો અનુભવ કોણ કરશે ? કર્તૃત્વની ભાવના ન હોય, અને કર્તા ઉપસ્થિત ન હોય, ભોક્તા ઉપસ્થિત ન હોય તો અનુભવ કરનાર કોણ છે ?

પરંતુ આ દેશના લોકો, જેમને કંઈક અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓ થાય છે, તેઓ, એમને આધ્યાત્મિક સમજે છે. આપણે આપણી શક્તિઓનો વિકાસ નથી કરતા અને કેટલાક લોકો એ શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે – clair-voyanceથી અહીં બેસીને દિલ્હીમાં શું બની રહ્યું છે, એ જોઈ શકાય છે, એ જ રીતે અહીં બેસીને કલકત્તામાં શું થઈ રહ્યું છે એ સાંભળી શકાય છે clair - audience થી તો આ દૂરશ્રવણ ને દૂરદર્શનની શક્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિને લોકો બહુ જ શક્તિશાળી વ્યક્તિ સમજે છે. પણ આ અધ્યાત્મ નથી. આત્માના ક્ષેત્રમાં અનુભૂતિને અવકાશ નથી. આત્માના ક્ષેત્રમાં ન કંઈ મેળવવાપણું છે કે ન કાંઈ કરવાપણું છે. આ વાત જ્યાં સુધી સ્પષ્ટ નહીં થાય ત્યાં સુધી સાધના શરૂ જ થતી નથી, કેમ કે ગતિ ખોટા રસ્તે છે. અને પછી 'મને નાદના રૂપની કે ગંધની અનુભૂતિ થઈ, અન્યને નથી થઈ' એવા ખ્યાલથી અહંકાર પુષ્ટ થતો જાય છે.

ઘોર સંસારમાં ફસાયેલા આપણે એટલું તો જાણીએ છીએ કે આપણે ફસાયેલા છીએ. અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓમાં અટકેલા લોકો એ પણ નથી જાણતા કે તેઓ ફસાયેલા છે, અટકેલા છે. પરિણામે એમનો જે અહં-પવિત્રવાદ છે - self-righteousness - obsession of self-righteousness - એ રૂઢ થતો જાય છે. એના અચેતન મનની જે શક્તિઓનો એણે વિકાસ કર્યો છે એ શક્તિઓની સહાયથી અન્ય અજ્ઞાની લોકોનું શોષણ કરે છે અને આ દેશમાં અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓને આધારે શોષણ કરનારાઓનો પણ એક મોટો વર્ગ, સમુદાય ઊભો થયો છે.

સત્યાભિમુખ અને આત્માભિમુખ લોકોની જમાતથી સાવધાન રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. પરંતુ શું કરીએ ! આપણે એટલા માટે લાલચુ ને લોભી લોકો છીએ કે આપણે માની લઈએ છીએ કે, 'આત્માનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરીએ'. લોકો પૂછે પણ છે, 'આપને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કંઈ અનુભવ થયો ?' એટલે કે અનુભવ હોવો એ એનો પુરાવો થયો. તો, આપને બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે કહેવા ઇચ્છું છું કે અધ્યાત્મ માનસિક ક્રિયાનો વિષય નથી. એ બરાબર સમજી લો.

ધાર્મિક વિધિ માટે આપ ક્રિયા કરો છો, પૂજા કરો છો, ચંદનપુષ્પથી પૂજા કરશો, ભલે કરો. ઉપાસનામાં માળા ચઢાવશો, ચરણરજ લેશો, આ ઉપાસના છે અને આપ જાણો છો કે પરિશીલન વિના ઉપાસના થતી નથી. કોઈ પદાર્થ પર કંઈ આરોપણ કરવું. નિર્ગુણ નિરાકાર પર સગુણ સાકારનું આપણે આરોપણ કરીએ છીએ, ઉપાસના માટે મૂર્તિઓ નિર્માણ કરીએ છીએ, આ પણ એક રસ્તો છે. પરંતુ ઉપાસના એ અધ્યાત્મ નથી. 'चित्तशुद्ध्यर्थं कर्माणि' ચિત્ત શુદ્ધિ અર્થે કર્મો. કર્મનું પ્રયોજન ચિત્તશુદ્ધિ છે. હોમ-હવન કરો છો. મંદિરમાં જઈ પૂજા કરો છો તથા જપ કરો છો. જપ પણ ક્રિયા છે, ચિત્તશુદ્ધિ સિવાય એનું અન્ય કોઈ પ્રયોજન નથી. અને ચિત્તશુદ્ધિ એટલે ? ચિત્તમાં ઊઠતી વૃત્તિઓની શુદ્ધિ. જેટલી વૃત્તિઓ ચિત્તમાં ઊઠે છે, એનું પરિમાર્જન ઉપાસના દ્વારા થઈ શકે છે. પરંતુ ભાવનાઓનું પરિમાર્જન અધ્યાત્મ નથી. વિચારોની પરિતૃપ્તિ અધ્યાત્મ નથી. ત્યાં તો નિર્વિચારની અવસ્થા છે. ત્યાં તો ભાવનાઓ શાંત થતાં, મહાભાવનો ઉદ્ભવ છે.

એટલે અધ્યાત્મને કેવળ માનસિક કર્મનો વિષય સમજશો નહીં. આ વાત ફરી ફરીને સો વાર કહેવાનું મન થાય છે. લોકો પૂછે છે, ધ્યાન કેવી રીતે કરો છો ? અરે ભાઈ, ધ્યાન જો કંઈક કરવાનો વિષય બની જાય તો તો મુસીબતોનો કોઈ પાર નથી. પૂજા કરી શકાય, પણ ધ્યાન કેમ કરાય ? જ્યાં સુધી મનનો, ઇન્દ્રિયોનો તથા વાણીનો વ્યવહાર ચાલતો રહે છે ત્યાં સુધી કર્મ છે, ક્રિયા છે. જ્યારે અહીં હું એમ કહી રહી છું કે મન દ્વારા આત્માની ઉપલબ્ધિ નહીં થઈ શકે, તો પછી એમ પૂછો છો કે ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ! અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા શી રહેશે ? અને આપ અમને ધ્યાનની પ્રક્રિયા શીખવો. આવા અયોગ્ય ખોટા પ્રશ્નો ઊભા કેમ થાય છે ? કેમ કે અધિષ્ઠાન વિશે જ એક ભ્રમ છે. એક ખોટી ધારણા છે કે માનસિક ક્રિયા દ્વારા આત્માની ઉપલબ્ધિ થઈ શકે છે.

બહુ જ વિનમ્રતાપૂર્વક આ તથ્યને સમજવું જોઈએ કે શરીરમાં રહીને આપણે મન દ્વારા જીવીએ છીએ. The via-media of existence for us is mental action. આપણને હજુ સુધી મનને પેલે પાર જે જીવન છે એ જીવનનો પરિચય થયો નથી. એટલે આપણે સવારથી સાંજ સુધી મન દ્વારા, મનના માધ્યમથી જ જીવીએ છીએ, અને આ માધ્યમ દ્વારા આત્મોપલબ્ધિ ઝંખીએ છીએ, પણ એ શક્ય જ નથી. એમ કદાપિ થઈ શકશે જ નહીં.

અતીન્દ્રિય સૃષ્ટિમાં શું શું બને છે, અને અતીન્દ્રિય ક્ષેત્રની અનુભૂતિઓ કેટલી મધુર હોય છે, કેટલી માદક હોય છે એનું વર્ણન તો આપને અતિ રોચક લાગશે. હું એનું વર્ણન કરવા માંડું તો અતિ મધુર લાગશે, પરંતુ એનું વર્ણન કરીને સમયનો દુર્વ્યય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કરવો યોગ્ય નથી, અને એ જરૂરી પણ નથી. માનો કે તમે મુંબઈ જવા માટે પ્રવાસ કરી રહ્યા છો. તમે સાવધાન છો. મનનો કાન સાથે, આંખ સાથે સંબંધ જોડાયેલ છે. મન, કાનથી, આંખથી, નાકથી ઉપસ્થિત છે તો અમદાવાદથી મુંબઈ સુધીની યાત્રામાં બંને બાજુ જે જોશો તે તમારી આંખ જોશે. જે શબ્દો સંભળાશે તે કાન સાંભળશે. તેમ છતાં, બંને તરફનાં દૃશ્યોમાં આપ ખોવાઈ નહીં જાઓ, કે આ દૃશ્ય સારું છે. માટે ચાલો અહીં ઊતરી જઈએ. તમે કહેશો કે ના આપણે તો મુંબઈ જવું છે. જે રીતે દૃશ્યોને જુઓ છો એ જ રીતે જેઓ બહિર્મુખ દૃષ્ટિને અંર્તમુખ બનાવી, અનંતયાત્રા પર નીકળી પડે છે એમને અતીન્દ્રિય સૃષ્ટિમાંથી પસાર થવું પડે છે. તો એવી અનુભૂતિઓ થશે, પરંતુ ત્યાં અટકવાનું નથી, ફસાવાનું નથી, અને ભૂલથી પણ એને આત્માની અનુભૂતિ સમજશો નહીં.

તો પછી શું કરશો ? કરવું એ જોઈએ કે માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવાનો અવસર આપવો જોઈએ. આ સૌથી મોટો પુરુષાર્થ છે. માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવી દેવી એ પરમ પુરુષાર્થ છે. એમાં ઘણા સાહસની જરૂર છે. લોકોએ વિચાર્યું કે ચાલો મનથી પ્રભુ નથી મળતા તો આપણે મન સાથે લડશું, એની સામે સંઘર્ષ કરશું, મનને દબાવશું, કચડશું, મનમાં ઊઠતા વિચારોને, વિકારોને, યમ-નિયમ દ્વારા દબાવી દેશું.

સદીઓ વીતી ગઈ. કદાચ હજારો વર્ષ વીતી ગયાં. પૂર્વ હોય કે પશ્ચિમ હોય, માનવ મન સાથે લડતો રહ્યો. પણ મનને કોઈ મારી શક્યું નથી કે જીતી શક્યું નથી અને જેમણે મનને માર્યું છે એમનું વ્યક્તિત્વ કુંઠિત થયું છે. એમનું જીવન છિન્નવિચ્છિન્ન થઈ ગયું છે.

તો શું કરવું ? જો મન દ્વારા નથી થતું તો મન સાથે શું કરવું ? કૃપા કરીને મનને શત્રુ તો ન જ સમજશો. માનસિક વિકાર, કે વિચાર સંઘર્ષ કરવાની વસ્તુ નથી. મન સાથે સંઘર્ષ કરવાથી શું થશે ? જેમ કોમ્પ્યુટર અને ઇલેક્ટ્રૉનિક મગજમાં તમે માહિતી ભરો છો તે જ રીતે સદીઓથી, આદિમાનવથી માંડીને આજદિન સુધી આપના મનમાં અને બુદ્ધિમાં જે સંસ્કારો ભર્યા છે, એને પોતાની એક ગતિ છે અને તમે ચેતન મનની સહાયથી અચેતન મન સાથે લડવા માંડશો એટલે કે બુદ્ધિની મદદથી આપ અચેતન મન સાથે લડશો. જે ક્ષણે આપ મનને શત્રુ સમજશો તે જ ક્ષણે આપ આપના મન સાથે સંઘર્ષમાં ઊતરશો અને તમારે પક્ષે કોણ છે ? તમારી બુદ્ધિ, કે જેનામાં વિચાર કરવાની ક્ષમતા છે અને બીજી બાજુ જન્મોજન્મથી એટલે કે માનવના જન્મોજન્મથી કહી રહી છું - તમે ભલે એમ માનતા હો કે તમે એક વ્યક્તિ છો, પરંતુ તમે અને હું કોઈ જ નથી ! આપણે તો વૈશ્વિક ચેતનાની ઉત્ક્રાંતિ માટે કેવળ એક કડી છીએ. મારા શરીરમાં કે મારાં મનબુદ્ધિમાં મારું પોતાનું કાંઈ જ નથી. પેઢીદરપેઢીએ જે કંઈ આપવામાં આવ્યું ને જે વિકસિત થતું આવ્યું એનો એક પુંજ માત્ર છે.

અહંકાર અને બુદ્ધિની મદદથી અચેતનમાં પડેલા સંસ્કારપુંજની સાથે, સંસ્કારભંડાર સાથે, સંસ્કારકેન્દ્ર સાથે આપણે વિખવાદમાં ઊતરી પડ્યા. અને પરિણામે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આપે અનુભવ્યું હશે કે જો એ વિચારોને, વિકારોને દબાવીએ છીએ તો એ બીજા સ્વરૂપે ઊભા થયા છે. કામને દબાવવા ગયા તો ક્રોધના રૂપમાં કામ જ ભભૂકી ઊઠ્યો. એટલે આપે જોયું હશે કે અધ્યાત્મને નામે સાધના કરનારા સાધકોમાં, બ્રહ્મચારીઓમાં, સંન્યાસીઓમાં, મઠોમાં મંદિરોમાં રહેનારા મહંતોમાં, મુનિઓમાં, અહંકારનો એટલો તીવ્ર દંશ છે કે એમની પાસે બેસતાં જ એમના શ્વાસોચ્છ્વાસથી ગૂંગળામણ અનુભવીએ છીએ. અંતરંગ ગૂંગળાય છે, કેમ કે સંઘર્ષ કરીને, નિગ્રહ કરીને આત્માને પીડીને કોઈ ને કોઈ રીતે તત્ત્વને જ પોતાની અંદર દબાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. એ ત્યાં દબાઈ ગયા તો બીજા રૂપમાં બહાર આવ્યા. ભાઈ, અહંકાર અતિ ચતુર અને કુશળ છે. અહંકાર કોઈ ને કોઈ રીતે પણ એનું ક્ષેત્ર બનાવી લે છે. લગ્ન નહીં કરે, ઘર નહીં વસાવે તો ચાલ ભાઈ, તમારાથી એ આશ્રમ બનાવડાવે છે ! And the sense of belonging. Someone belongs to me and I belong to them. મારું પણ કોઈ છે અને હું કોઈનો છું. મારી વિચારપદ્ધતિ અને જીવનપદ્ધતિ અનુસાર મેં ચાલનારા તૈયાર કર્યા, પણ અહંકાર તો મોજૂદ જ છે. 'મેં આટલા લોકોનું પરિવર્તન કર્યું'..... અહાહાહા, અહંકારને બીજા સાથે લડવા માટે ને જીતવા માટે સ્થૂળ ક્ષેત્ર મળી ગયું. Qualification of ego, whether it is in the sensual world or in the transcendental world is not spirtiuality at all.

ભાઈ, મન સાથે લડવાથી કાંઈ નહીં વળે. મન સાથે લડવાથી, સંઘર્ષ કરવાથી, તો, અહંકાર કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે નવું ક્ષેત્ર ઊભું કરી દેશે, જ્યાં વિચારો કે વિકારો પોતાનું નવું સામ્રાજ્ય ઊભું કરશે. આમ જો ન હોત તો સંપ્રદાયો નહીં બનતે અને સંપ્રદાયોની સ્પર્ધા કે પ્રતિસ્પર્ધા નહીં ચાલતે. ધર્મને સંસ્થાગત કરનારાઓએ પાપ કર્યું છે તો અધ્યાત્મને સંસ્થાનું રૂપ આપનારાઓએ મહાપાપ કર્યું છે. એવી કોઈ ગંગા નદી નથી જેના જળથી આ ગુનાઓ કે પાપને ધોઈ શકાય, કે નિર્મૂળ કરી શકાય. Organising, institutonalising spirituality is a crime which cannot be wiped; there is no Ganges with which you can wipe that crime, that sin. (અધ્યાત્મને સંગઠનનું, સંસ્થાનું રૂપ આપવું એ એવો અપરાધ છે જે કદી ધોઈ શકાય નહીં. એવી કોઈ ગંગા નથી જે એ અપરાધને, પાપને ધોઈ શકે.)

હું કહેવા એ માગું છું કે મન સાથે લડાય નહીં. જેટલા વ્રત કરનારા, નિયમ પાળનારા લોકો છે, એમને જરા આપ કહી શકો તો કહેશો કે તમે, તમને પોતાને સૂક્ષ્મતાથી જુઓ, તપાસો. એમનો અહંકાર એમની સાથે શું શું કરે છે એ જુઓ, સમજો. મેં બ્રહ્મચર્ય સ્વીકાર્યું, મેં સંન્યાસ લીધો, મેં ત્યાગ કર્યો, મેં બાધાઓ લીધી છે, અને ત્યાગ કરવાનું જે કર્મ છે એનો અહંકાર ! યેન ત્યજસિ તત્ ત્યજ, એટલા માટે, ભાઈ, જે મન દ્વારા તું ત્યાગે છે, ત્યાગ કરે છે, એ મનને જ તું છોડી દે, એટલે કે મન સાથે લડવાથી તમે મનના સ્તર પર જ રહેશો. એટલે કે સંઘર્ષ માટે અચેતન મનની કર્મ-પ્રક્રિયા એક પ્રકારની અને ચેતન મનની કર્મ-પરંપરા બીજા પ્રકારની. પરિણામે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તમારું વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન થઈ ગયું, એના બે ટુકડા થઈ ગયા. એક The momentum of the unconscious અને બીજું momentum of the conscious mind. એટલે અચેતન મનની સંસ્કારોની જે ગતિ છે એ ગતિને રોકવા માટે, બદલવા માટે તમે ચેતન મનમાં એક કૃત્રિમ – artificial ગતિ નિર્માણ કરી. એ માટે સંકલ્પો, પ્રતિજ્ઞા, વ્રતો, યમ, નિયમ, બનાવ્યાં. આ ચેતન મનના સ્તર પર જે નિર્માણ થાય છે એને આદર્શ અને ધ્યેય કહો છો. આપના અચેતન મનમાં જે પડ્યું છે એ જીવનનું તથ્ય છે અને આદર્શને નામે નવી ગતિ, નવા ઉન્માદ, નવા આવેશો, નિર્માણ કર્યા છે. પછી આદર્શોને સહારે તથ્યથી લડવા નીકળો છો અને આમ જીવનભર સંઘર્ષ ચાલતો રહે છે. આ રીતે તણાવને પરિણામે જીવવું ગમતું નથી, જીવી શકતા નથી. એટલે પૂરા વ્યક્તિત્વમાં એક પ્રકારનો તણાવ આવી જાય છે, અને તણાવને સાથે રાખી જીવન જીવી શકાતું નથી; કેમ કે જીવન સહજતામાં છે, પ્રયાસમાં નહીં.

જીવન તો સહજ છે, સરળ છે. અને પ્રયાસ જટિલતા લાવે છે, complexity પેદા કરે છે. એટલે કહ્યું કે મન સાથે લડશો નહીં. તો પછી મન સાથે કરવું શું ? એને જીતવું નથી, એની સાથે લડવું નથી. અને જો મન દ્વારા આત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી તો શું કરવું ?

તો કરવું એ જોઈએ કે પહેલાં તો મન સાથે પરિચય કેળવવો જોઈએ. અત્યાર સુધીનો મન સાથેનો આપનો પરિચય ગ્રંથો દ્વારા છે. પુસ્તકોમાં વાંચ્યું છે, સાધુઓને સાંભળ્યા છે એટલે માની લીધું કે મન છે અને એટલે મનમાં ઊઠતી જે વૃત્તિઓ છે, એને સંગ્રહી રાખી છે, એની જાણકારી સંગ્રહીને રાખી છે. તમે કદી મનને તપાસ્યું છે ? મનને સમજવાની આપને ફુરસદ છે ?

મનમાં વિષાદ થયો. વિષાદની વૃત્તિ ઊઠી. એટલે મન જ વિષાદમય થઈ ગયું, તો આ વિષાદ શું છે ? તમે કદી મનને પૂછ્યું છે કે હે મિત્ર, આ ક્રોધ શું છે ? એ કેમ આવ્યો ? તમે કદી તપાસ્યું છે કે આ ક્રોધ આવ્યો તો ક્યાંથી ઊભો થયો ? અને સમગ્ર ચિત્ત ક્રોધમય શી રીતે બની ગયું ? અને ક્રોધ થવાને પરિણામે સમગ્ર વ્યક્તિત્વમાં ગરમી કેવી રીતે વધી, આંખો લાલ શી રીતે થઈ, નસોમાં તણાવ કેવી રીતે પેદા થયો, વાણીનો સંયમ કેવી રીતે છૂટી ગયો ? અહો હો હો ! એક પળમાં તો કેટલીય રાસાયણિક – bio-chemical પ્રક્રિયા થઈ ગઈ ! પાગલપણું આવી ગયું.

તમે કદી વિચાર્યું છે ? દિવસમાં દસ વાર ક્રોધ આવતો હશે. પરંતુ મનને તમે કદી નહીં પૂછ્યું હોય કે હે ભાઈ, મારા પ્યારા મિત્ર, આ તને શું થઈ ગયું છે ? આપના મનમાં કદી આપના મન પ્રતિ કરુણા થઈ છે ? તમે મન સાથે કદી મૈત્રી કેળવી છે ? મન સાથે કદી પ્રેમ કર્યો છે ?

બિચારા મન વિશે ગ્રંથોમાં વાંચ્યું છે, સાંભળ્યું છે, પરંતુ એને કદી જોયું છે ? દર્પણમાં દેહને ખૂબ જુઓ છો, પણ ધ્યાનના દર્પણમાં મનને કદી જોયું છે ? પણ એ માટે ફુરસદ જ નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તો જે ક્ષણે ક્રોધ આવશે એ ક્ષણે જ શું હું રોકાઈ જઈશ ? અને મનના ક્રોધને જોશો ? અમારે તો બહુ કામ છે. કામ કર્યે જાઓ, કર્યે જ જાઓ અને જીવવાને નામે તમારા શબને ઢસડતા રહો.

જો આ જીવન નથી તો પ્રથમ તો મનનો પરિચય કરવો જોઈએ. કદી વિચાર્યું છે કે ઊંઘીએ છીએ ત્યારે, ઊંઘમાં પણ મન શાંત કેમ નથી રહેતું ? એ સ્વપ્નો કેમ જુએ છે ? ઊંઘમાં પણ એ પ્રવૃત્ત શી રીતે રહે છે ? આ સ્વપ્નો શું છે ? સ્વપ્નો કેમ આવે છે ? કદી પળ પણ શાંતિથી બેસો છો ? અને કદી જુઓ છો કે મનમાં શું શું ઊઠે છે ? એક વિચાર આવ્યો, બીજો આવ્યો, ત્રીજો આવ્યો. એ વિચારો કેટલો સમય ટકે છે ? એની frequency - ગતિ કેટલી છે ? આ વિચારોના પદાર્થો objects of thought કયા છે ? તમારી જાતને કદી પૂછ્યું છે ? જોયું છે ? કે આ બધું કેમ થાય છે ?

શરીરને સજાવવા સૌ પાસે સમય છે. જગતની બધી કોશિશો શરીરને ખવડાવવા, પિવડાવવા માટે છે, પરંતુ આપના જીવનમાં જો કોઈ ઉપેક્ષિત તત્ત્વ હોય તો તે મન છે અને સમજ્યા વિના, વિચાર્યા વિના, એને જોયા વિના ધર્મ અને અધ્યાત્મને નામે બિચારા મન સાથે બધા લડવા તૈયાર થાય છે. તમે ગમે તેટલી ફરિયાદ કરો છતાં મન પ્રતિવાદ તો કરી શકશે નહીં.

એટલે સૌપ્રથમ મન સાથે પરિચય કેળવવો જોઈએ. મન એક સાથે કેટલાં ક્ષેત્રે, સ્તર પર, કામ કરે છે. સવારથી રાત સુધી આપ જીવો છો ત્યારે ચેતનસ્તર પર શું શું બને છે ? એમાં વિસંવાદ છે ? વિસંગતિ છે ? વિરોધ છે ? કે સંવાદ છે, સમન્વય છે કે સામંજસ્ય છે ? - આ બધું જોવું જોઈએ, સમજવું જોઈએ.

પ્રથમ જુઓ તો ખરા. મનમાં કોઈ વૃત્તિ ઊઠી તો, પ્રથમ એને નામ આપીને એની નિંદાય ન કરો કે પ્રશંસા પણ ન કરો. હું કહેવા એ માગું છું કે ચિત્તમાં ઊઠતી વૃત્તિઓને, એની પ્રશંસા કે નિંદા કર્યા વિના જરા જુઓ તો ખરા. આ જે સ્પંદનો, vibrations ઊઠે છે એને જોવાં છે, સમજવાં છે. આ મનનો પરિચય મેળવવાનો હેતુ શો છે ? psychology - મનોવિજ્ઞાનનું પુસ્તક લઈને મન વિશે - chapters on mind - લેખ વાંચવો કે I-consciousness અહંચેતના વિશે વાંચવું, એ રીતે મનનો પરિચય નહીં થાય. મન વિશે જૈન, બૌદ્ધ ધર્મનાં પુસ્તકો શું કહે છે, કે મન વિશે પાતંજલ યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે અને ચિત્તવૃત્તિનિરોધ વિશે શું કહે છે એ વિશે વાંચવું એથી મનનો પરિચય નહીં થાય. મન જ્યારે ગતિમાન હોય છે, દિવસભર જ્યારે એ ચાલે છે ત્યારે એ ગતિમાં જ મનને જુઓ. Observe it in the very movement of mind.

એટલે ધ્યાન તો, દર્શકનો, દ્રષ્ટાનો, જીવન પ્રતિ એક દૃષ્ટિકોણ છે, એક અવસ્થા છે. ધ્યાન કદી ચોવીસ કલાકમાં, અડધો કલાક બેસીને કરવાની ક્રિયા નથી. સાક્ષિત્વની, દ્રષ્ટાની, અવસ્થામાં રહેવું એ જ ધ્યાનાવસ્થા છે. ઘડી કે અડધી ઘડી રૂમ બંધ કરીને કોઈ અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓનો સ્વાદ માણવો એ ધ્યાન નથી. ધ્યાન એક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અવસ્થા છે, એક દશા છે, કે જે દશામાં પ્રવેશ થયા બાદ નિવૃત્તિ નથી. બાળક હતા, જુવાન બન્યા, હવે જો તમે કહેશો કે ફરીને બાળક થઈ જાઓ ! તમે બાળક હતા, બાળકથી યુવાવસ્થામાંથી કોઈ નિવૃત્તિ નથી. કેમ કે બાળક વિકસિત થઈને યુવક બન્યો. It was a total growth સમગ્રતાને પરિણામે વિકસ્યો – એ જ રીતે ધ્યાનાવસ્થા સમસ્ત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ છે, પરિપાક છે. It is a kind of maturity into which you grow. પછી ધ્યાન થયું કે ધ્યાન છૂટી ગયું આ જે શબ્દપ્રયોગ છે એ અસંગત થઈ જાય છે. They are irrelevant to the state of meditation. Meditation is not an action. It is tha state of total being. સમસ્ત વ્યક્તિત્વની એક અવસ્થાનું નામ, એક દશાનું નામ ધ્યાન છે, એ કોઈ ક્રિયા નથી.

તો હું કહેવા એ માગું છું કે જો પ્રારંભ કરવો હોય તો પ્રથમ મનનો પરિચય કેળવવો જોઈએ. અને સવારથી રાત સુધી તમારે સાવધાન રહીને જોવું પડશે કે આ મન કરે છે શું ? એ જોવું જોઈશે કે એ શું કરે છે, શી રીતે કરે છે ? જાતે પ્રયોગ કરીને જુઓ. તમે જોશો તો સમજાશે કે જે પળે ક્રોધ ઊઠ્યો, દ્વેષ ઊઠ્યો, ઈર્ષ્યા ઊઠી, કોઈ પણ પ્રકારની વૃત્તિ ઊઠી (આપને જે પરિચિત છે એ વૃત્તિઓનું નામ લઈ રહી છું. હકીકતમાં વૃત્તિઓમાં ન તો ક્રોધ છે, ન દ્વેષ છે, કે ન તો ઈર્ષ્યા છે, તેમ છતાં એ નામો લઉં છું કેમ કે એ નામોથી આપ પરિચિત છો) તો, ઈર્ષ્યા ઊઠતાની સાથે આપે જોયું કે ઈર્ષ્યા ઊભી થઈ રહી છે. અવધાનના આયામમાં વિકારને સામે લાવ્યા પછી, જોયા પછી, વિકારની અડધી શક્તિ ખતમ થઈ જાય છે. આ તમે જાતે કરીને જુઓ, અનુભવો. લોકો કહે છે, 'હા, જોયું, પણ જોઈને શું થશે ?' જ્યારે એમ કહેશું કે ચાર આના ખર્ચવાથી તને ચાર રૂપિયા મળશે તો જ એ જોશે. નહીંતર નહીં જુએ. અવધાનના આયામમાં વિચાર કે વિકારને લાવવાથી, જોવાથી એ વિચાર કે વિકારની જે શક્તિ છે, ગતિ છે, એ અડધી ઓછી થઈ જાય છે. ઘટી જાય છે. અનવધાન કે બેધ્યાનરૂપી અંધકારમાં વિકારોની પુષ્ટિ થાય છે, અવધાનના આયામમાં એનો ક્ષય થાય છે.

પહેલાં મનને જોવું જોઈએ. એમ નહીં કહેશો કે 'તમે ખરાબ છો માટે ખસી જાઓ.' જો એમ કહેશો કે ખસી જાઓ તો એમ કહેતાની સાથે એ વધારે દૃઢતાપૂર્વક આગળ આવશે. તમે ખસી જાઓ એટલું કહેવાથી કામ નહીં ચાલે. આવું કેમ થાય છે ? એ તમારી સમજમાં આવ્યું ? કેમ કે 'તમે અહીંથી ખસી જાઓ.' એવું કહેવા માટે મનના એક ભાગ દ્વારા માનસિક ક્રિયા કરવી પડે છે. ખસી જાઓ એમ કહેવું પડે છે.

હું એવું નથી કહેતી કે મનનો સ્વીકાર કરો અથવા ત્યાગ કરો કે નિષેધ કરો. કેવળ એટલું જ કહું છું કે એને જુઓ તો ખરા. મન સાથે પરિચય અને મૈત્રી કેળવવા, પ્રથમ મનની ક્રિયાઓને જોવી જોઈએ. Firsthand discovery of every movement of the mind. પછી આપના ધ્યાનમાં આવશે કે મનમાં કેટલાય વિકારોનો કચરો-કૂડો ભર્યો છે, જેને સાથે રાખીને આપણે જીવી રહ્યા છીએ કે જેનો આપણને કોઈ ખ્યાલ જ નથી. આપણે આપણી પોતાની એક પ્રતિમા બનાવી દીધી છે, Image બનાવી છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેમ કે હું સજ્જન છું, હું સુસભ્ય છું, ભલો છું, ઉદાર છું. આપણે એવા ખ્યાલમાં જીવીએ કે આપણે પ્રેમને જાણીએ છીએ, સમજીએ છીએ. With the help of wishful thinking, every human being has created an image of himself. એને પોતાનો વાસ્તવિક પરિચય છે જ નહીં. થોડે અંશે સ્થૂળ શરીરનો પરિચય હશે. અરે શું કહે, સ્થૂળ શરીરનો પરિચય રાખનારા પણ બહુ ઓછા જોવા મળે છે. પરંતુ મનનો પરિચય રાખનારા તો હજારે એક જોવા મળે છે.

મનને જોવાથી જો ગ્લાનિ થશે તો સમજી લેશો કે એ અહંકારની ચેષ્ટા છે. તમે પોતે, તમારી જે પ્રતિમા બનાવી છે એ તૂટી જાય છે એટલે ગ્લાનિ અને વિષાદ થાય છે. I am trying to discriminate introspection from observation. આંતરનિરીક્ષણ અને અવલોકન એ બે વચ્ચેનો તફાવત સમજાવવા કોશિશ કરી રહી છું.

મન સાથે મૈત્રી કરવાને, પરિચય કેળવવા માટે, કહેવાતી જાગૃતિમાં કે અર્ધજાગૃત અવસ્થામાં, મનને જોવું એ પ્રથમ પગલું છે. માનસિક ક્રિયાઓને જે શાંત કરવાનો અવસર છે, એ અવસર કેવી રીતે નિર્માણ કરશું ? એટલા માટે કહ્યું કે પ્રથમ ચરણ છે જાગૃતિ અને નિદ્રામાં મનને જોવું.

મેં કહ્યું, કહેવાતી જાગૃતિ અને કહેવાતી નિદ્રા, કેમ કે આપણને નથી જાગ્રત રહેતાં આવડતું કે નથી નિદ્રા લેતાં આવડતું. કેવળ બિછાનું પાથરીને સૂઈ જવાથી કે આંખો બંધ કરી દેવાથી ઊંઘી જવાતું નથી. એવા કેટલા ભાગ્યશાળી હશે કે જેઓ નિર્દોષ અને નિ:સ્વપ્ન નિદ્રા લઈ શકતા હશે ?

લોકો રાત્રીના આઠ કલાકની નિદ્રામાં છ કલાક તો સ્વપ્ન જોતા રહે છે. સ્વપ્નમય નિદ્રાને ઊંઘ કહેવાય ? આપણે તો બિછાના સાથે પણ બેઈમાની કરીએ છીએ. બિછાનું તો ભાઈ, ઊંઘવા માટે છે. તંદ્રામાં પડી રહેવા માટે નહીં. આળસમાં, જડતામાં પડી રહેવા માટે બિછાનું નથી. પરંતુ આપણને તો વસ્તુઓ સાથે પ્રામાણિક રહેવું, ન્યાય કરવો (જેઓ પોતાની સાથે જ ન્યાય નથી કરતા તે વસ્તુઓ સાથે તો શું કરે), એવું તો આવડતું જ નથી. અન્ન સાથે, નિદ્રા સાથે કે વસ્તુઓ સાથે આપણે ઉચિત વ્યવહાર કરતા જ નથી. છતાં ખબર નથી કેમ, પણ આપણે આને જ જીવન કહીએ છીએ.

જીવન એક કળા છે, સંગીત છે. પરંતુ આપણા તનના ને મનના જેટલાં તારો છે એને સૂરમાં કોણ મેળવે છે ? સંગીતના જલસામાં તમે જોયું હશે કે, અડધો અડધો, કે એકેક કલાક સુધી તબલાને, સિતારને સૂરમાં મેળવીએ છીએ. પરંતુ આપણી જે જીવનવીણા છે એના મનના-તારોને સૂરમાં મેળવવાની પરવા કોને છે ? કારણ એ કે જીવનવીણા મફતમાં મળી છે ને ! એને ખરીદવી નથી પડી. આ તો મફતમાં મળેલું સાધન છે એટલે એની કદર કોણ કરશે ?

કહેવા એ માગું છું કે નીંદર લેતાંય નથી આવડતું, અને જાગ્રત રહેતાંય નથી આવડતું. ઇન્દ્રિયોની ગુલામીની પકડમાં રહેનારને શું આપણે જાગ્રત કહીશું ? હમણાં જીભ કહેશે કે ફરસાણ ખવડાવો. એટલે ફરસાણ ખવડાવશું, કાન કહેશે કે ફિલ્મી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંગીત સાંભળવું છે તો એ સંભળાવશું. હવે મન કહેશે કે કંટાળી ગયા - bore થઈ ગયા, એકલાં એકલાં નથી ગમતું, તો મિત્રોને બોલાવો. આમ આપણી સઘળી ક્રિયાઓ ઇન્દ્રિયોની હકૂમતમાં જ, dictaitionમાં જ ચાલે છે; અને છતાં આપણે માનીએ છીએ, કહીએ છીએ કે જાગ્રત છીએ.

આમ પરવશતામાં વહેવું એ જાગૃતિ નથી. એટલે જન્મમરણના હીંચકા પર ઝૂલીએ છીએ. જીવનનો સ્પર્શ તો પામ્યા જ નથી. અને અધ્યાત્મ છે જીવનનો સ્પર્શ પામવો. અનાવૃત જીવનના આલિંગનમાં પોતાની જાતને ઓગાળી નાંખવાની વાત છે. ત્યાં કશું પ્રાપ્ત કરવાનું નથી, કશું સંગ્રહ કરવાનું નથી. જીવવાને માટે ત્યાગ અને ભોગ બંને અસંગત છે, irrelevant છે.

તો પ્રથમ શરૂઆત નિરીક્ષણથી કરવી જોઈએ. મનની સઘળી ક્રિયાઓનું તટસ્થ નિરીક્ષણ. આ નિરીક્ષણ તમારે કોઈ પણ પ્રયાસ વિના કરવું જોઈએ. એટલે કે સાક્ષિત્વનો અભ્યાસ કરો એમ કહેવા નથી માંગતી, નહીં તો એમ કહેવાથી બધી ક્રિયાઓથી અલગ થઈને તમે ઓરડામાં બેસી જશો અને પછી કહેશો કે હું સાક્ષિત્વનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છું.

એટલે કે તરતાં શીખવું છે અને પાણીમાં ઝંપલાવશો નહીં... તો, એ કેમ ચાલે ? તરતાં તો શીખવું છે પણ ઓરડામાં ગાદી પાથરીને ત્યાં તરવાનો અભ્યાસ કરો છો ! આમ કેમ ચાલે ? તરતાં શીખવું છે તો ભાઈ, પાણીમાં કૂદી પડો. પાણી જોઈને, એમાં પગ મૂકવાની હિંમત જ નહીં થાય તો કેમ ચાલે ? એટલે આત્માનો પરિચય પામવા માટે પણ પહેલાં આ જે મન નામનો સાગર છે એમાં ઝંપલાવવું પડશે. જોવું પડશે કે એમાં શું શું છે અને શું નથી !

બધાં જ પુસ્તકો બાજુએ મૂકીને પહેલાં સ્વનિરીક્ષણ શરૂ કરો. આ નિરીક્ષણથી શું થશે ? એક તો સાવધાન રહેવું પડશે. પ્રમાદ, આળસ, તંદ્રાથી નહીં ચાલે. આ તો પ્રમાદરહિત જીવન પ્રતિ સંકેત છે. જૈન પરિવારના લોકો પૂછે છે ને કે ભગવાન મહાવીરનો જીવનસંદેશ શો ? પ્રમાદરહિત જીવન - અને પ્રમાદ શું છે ? કેવળ કંદમૂળ ખાવાં નહીં કે રાત્રીનું ભોજન ન લેવું એટલું જ પૂરતું નથી. એનો વિરોધ નથી કરતી, પરંતુ કહેવા એ માંગું છું કે અનવધાન પણ પ્રમાદ છે. અવધાન સાથે જીવવું, સાવધાન રહેવું એને અંગ્રેજીમાં awareness કહે છે. જાગૃતિમાં અને અવધાનમાં મૂળભૂત ફરક છે. લોકો માને છે કે જાગૃતિ એટલે awareness. પણ સાવધાનતા awareness છે.

તો ચોવીસ કલાકની સાવધાનતા નિરીક્ષણ માટે અનિવાર્ય હોવાને કારણે નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં સાવધાન રહેવાની શક્તિ વધતી જાય છે. સાવધાન રહેવા માટે, સાક્ષિત્વને માટે, જુદો પ્રયાસ કરવો પડતો નથી. તમારી સાવધાન રહેવાની શક્તિ વધતી રહે છે. જે વિકાર ઊઠે છે, વિચાર આવે છે, એની પ્રશંસા કે નિંદા કરશો નહીં, પણ નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. એટલે કે નિરીક્ષણને માટે suspension of mental activity - આ બીજી વાત પ્રયાસ કર્યા વિના જ સધાય છે. નિરીક્ષણમાં જે આપનું માનસિક કર્મ છે એ suspended મોકૂફ રહેશે કે નહીં એનું Introspection -

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આત્મપરીક્ષણ કરવાનું નથી, એની નિંદા પણ નથી કરવાની, એનો નિર્ણય Judgement પણ નથી કરવાનો, પરંતુ કેવળ જોવાનું જ observe કરવાનું જ.

નિરીક્ષણમાં કેવળ માનસિક ક્રિયાઓ શાંત થવાની વાત નથી. હજુ એ શાંત નથી થઈ, પણ કેવળ, મોકૂફ - suspended રહી છે. માનસિક ક્રિયાઓ સ્થગિત થઈ જાય તો, એક તરફ માનસિક ક્રિયાઓનું સ્થગિત થવું અને બીજી તરફ સાવધાનતાની શક્તિ, આ બંને વિના પ્રયાસે વધતાં રહે છે. આ વિષયને અહીં સમેટું છું - પ્રારંભ કર્યો હતો કે અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર માનસિક કર્મનું ક્ષેત્ર નથી. એમાં કશું પ્રાપ્ત કરવાનું નથી - કંઈ કમાવાનું નથી - એમાં કશો અનુભવ લેવાનો નથી. લોકો ઘણા નિરાશ થાય છે કે આ છે શું ? અધ્યાત્મમાં અનુભવ નહીં ! અનુભૂતિ નહીં તો પછી રહ્યું શું ? બધો આનંદ ચાલ્યો ગયો.

ભાઈ, દેહના સહારે જે ઉપભોગ કરીએ છીએ એનાથી વિશેષ આનંદ તો મન સાથે જે અનુભવ કરીએ છીએ એમાં છે. તો આપ બધા Romance, આનંદ હટાવતાં જાઓ છો - આપ એમ કહેવા માંગો છો કે આ અનુભવનું ક્ષેત્ર નથી ? મેં કહ્યું, 'હા, આ અનુભવનું ક્ષેત્ર નથી, માનસિક કર્મ નથી.' એનો અર્થ એ છે કે આ અનુભવનો વિષય નથી. અતીન્દ્રિય અનુભતિઓનો અર્થ છે આપના અચેતન મનમાં જે પડ્યું છે એનો સાક્ષાત્કાર. કોઈ મુશ્કેલ વાત તો નથી. આ તો બાળકોની રમત જેવું છે, જરા પ્રયત્ન કરીને તો જુઓ. એમાં પણ આનંદ આવશે. જે વસ્તુનો નિદિધ્યાસ કરશો - સતત ધ્યાન ધરશો - એનું સામે આવવું કોઈ મુશ્કેલ વાત તો નથી. એ માટે કંઈ જંગલમાં જવું પડતું નથી. કરી તો જુઓ. એ થઈ જાય છે. નાદ સાંભળવો છે, અનહદને સાંભળવો છે, અનહદ પણ કોઈ ગૂઢ વસ્તુ, રહસ્યમયી વસ્તુ - mysterious નથી. આહત નાદ, અનાહત્ નાદ, એમ બે પ્રકારના નાદ છે. આપના બે હોઠોના મિલનથી જે નાદ નીકળે છે એ આહત નાદ છે. એટલે શબ્દ આહત નાદ છે. આહત એટલે પ્રહારને પરિણામે નીકળનારો. એ શુદ્ધ નાદ નથી અને અનાહત - જેમાં પ્રહાર નથી - અનાહત છે, વિશુદ્ધ છે તો એવો નાદ આપની નાડીઓમાં પડ્યો છે, એમાં કઈ મોટી વાત છે ? જરા શાંતિથી બેસીને તમે અંદરના નાદને સાંભળવા ઈચ્છશો તો શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિના આધારે પણ એ સાંભળી શકશો. નાડીઓમાં વહેતા જે સ્વયંભૂ નાદ છે - લોહીનું જે પરિભ્રમણ છે - બ્લડ સરક્યુલેશન - આ વિભિન્ન નાડીઓમાંથી વિભિન્ન ગતિથી વહે છે. તમારી અંદરની સૃષ્ટિ પણ રોચક છે. એમાં આઠ, દસ પ્રકારના કેટલાક સ્વયંભૂ નાદ છે. તો બહારના નાદ નથી સાંભળ્યા તો અંદરના સાંભળી લો. એમાં કઈ મોટી વાત છે ? પણ એમાં અધ્યાત્મ ક્યાં આવ્યું ?

પ્રકાશ છે તો પ્રકાશની સહાયથી જે રીતે આંખ બહારનું રૂપ જોઈ શકે છે, તો અંદરનો પ્રકાશ જોયો, તો એમાં શી મોટી વાત છે ? જોવાની ઈચ્છા છે તો જોઈ લો. અતીન્દ્રિય અનુભૂતિ છે તો જ્યોતના સ્વરૂપમાં જોઈ લો. પરંતુ એક વાત બરાબર સમજશો કે એવો એક આલોક છે જે તમારી આંખ અને મનની પાછળ બેઠેલો એવો કોઈ પ્રકાશ છે જેની સહાયથી આપ અંધકારને પણ જોઈ શકો છો. અંધકારને કદી જોયો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે ? તમારાં મોટાં શહેરોમાં અંધકાર તો ક્યાં જોવા મળે ? આકાશને જોવાનો અવસર જ ન મળે. કોઈ વાર અડધી રાતે ઊઠી દૂર એવા વિસ્તારમાં જાઓ, જ્યાં અંધારાનાં દર્શન થશે. પછી વિચારો કે અંધકારનાં મને કેવાં દર્શન થયાં

મુંડકોપનિષદ કહે છે - અરે, ત્યાં સૂર્ય નથી. ચંદ્ર નથી. તારા કે નક્ષત્રો નથી. અગ્નિ નથી. તો કઈ જ્યોતિને જોઈ રહ્યા છો ? તો એ પણ તત્ત્વ છે.

ફાનસના કાચની ચીમની પર જો મેશ જામી હોય તો અંદરની જ્યોતિનો પ્રકાશ બહાર દેખાતો નથી, તેવી જ રીતે, વિચારોનાં પડળ લાગવાને કારણે અંદરની જ્યોતનો પ્રકાશ જોઈ શકાતો નથી. પણ જો જોવાની ઝંખના હોય તો એ અસંભવ નથી. પરંતુ એ જ્યોતિર્મય અગ્નિશિખાને જોવી કે, અંદરના અનાહત નાદને સાંભળવો એ જ અધ્યાત્મ નથી. Refining the sensitivity and having transcendental experiences, એટલે કે આપની સંવેદનશક્તિને પરિષ્કૃત અને પરિમાર્જિત કરીને, ઇન્દ્રિયાતીત સૃષ્ટિમાં વિહાર કરી, અનુભૂતિઓનો ઉપભોગ કરવો એ અધ્યાત્મ નથી. પહેલાં તો વિષય સમજાવ્યો, પછી કહ્યું કે આ માનસિક કર્મ નથી - મન સાથે શું કરવું ? મેં કહ્યું, મન સાથે લડશો નહીં. એ ગુનેગાર નથી. મન સાથે લડવાની જરૂર નથી. પહેલાં, મનને, કેવળ જુઓ. આપણે વિચારીએ કે મન સાથે મૈત્રી થઈ શકે કે નહીં ? એની સાથે મૈત્રી થઈ શકે છે. તમે કદી સાચા મિત્રોને મળ્યા છો ? જોયા છે ? આપના કોઈ સાચા મિત્ર સાથે બેસશો તો આપને બોલવાની જરૂર પડે છે ? અરે ! આજે તો મિત્રતા પણ ક્યાં જોવા મળે છે ! કેવળ વિચારોની સમાનતાને કારણે એકબીજા પ્રત્યે આકર્ષાયા. એને આપણે મિત્રતા કહીએ છીએ ! ભાઈ, એમાં કેવળ વિચારોનું જ આકર્ષણ છે. રૂપના આકર્ષણ કે ગુણના આકર્ષણને કારણે પરસ્પર નિકટ આવ્યા છે એ મૈત્રી જ નથી. હું હેતુપૂર્ણ - સોપાધિક - મૈત્રી કે કથિત મૈત્રીની વાત નથી કહેતી. હું તો એવી મૈત્રીની વાત કહી રહી છું કે જ્યાં સમગ્રતામાં એકતાનો અનુભવ થાય છે. બે જણ બેઠા છે, પણ અનુભૂતિમાં એકત્વ છે. એવા મિત્રો જ્યારે બેઠા હોય છે ત્યારે બોલવાની પણ ઇચ્છા નથી થતી. દિવસો કે મહિનાઓ સુધી સાથે રહેશું, પણ સંભવિત છે, વાણીની જરૂર જ નહીં પડે. શબ્દનું અંતર પણ જે મિત્રતાની નિગૂઢતામાં સહન નહીં થાય એવી મિત્રતાનો આપ અનુભવ કરી તો જુઓ.

આવી મૈત્રી જો મન સાથે કરશો, મિત્રતા થશે તો પછી તમારું મન આપોઆપ શાંત થશે. આપના પ્રેમને કારણે મન એવું શાંત થઈ જશે કે એના અસ્તિત્વનો તમને આભાસ પણ નહીં થાય. મન મરશે નહીં. મનનો લય કરવાનો નથી, મનોલય નહીં. મન પર વિજય નહીં, પણ મન સાથે મૈત્રી અને પ્રેમ, જેમાં મનને સ્વયં શાંત થવાની પ્રેરણા થશે. પછી, મનની શાંતિમાં ચેતનાનો જે આવિષ્કાર થાય છે એના વિશે હવે પછી વિચારશું.

❋

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આમૂલ ક્રાન્તિ

સહાય અને આશ્રય વચ્ચે જે ફરક છે એ આપણે જોયું. વાતાવરણનો સહયોગ લેવો, વાતાવરણની મદદ લેવી અને વાતાવરણ પર નિર્ભર થઈ જવું, એના આશ્રિત બની જવું આ ત્રણે ચીજો ભિન્ન છે. અનુભૂતિસંપન્ન, સત્ય-ઉપલબ્ધિસંપન્ન કોઈ વ્યક્તિનો સહયોગ લેવો, એમનું જીવન, એમનો સહવાસ, એમની મદદ લેવી અને એ વ્યક્તિ પર નિર્ભર રહેવું, એ વ્યક્તિના ભાવનાત્મક આશ્રિત બનવું, કે બૌદ્ધિક આશ્રિત બનવું એ ત્રણેમાં જે અંતર છે તે આપણે જોયું. મનુષ્યે જીવનમાંથી શીખવાનું હોય છે. દરેક વ્યક્તિ, બીજી વ્યક્તિ પાસે શીખી શકે. સ્લેટ, પેન્સિલ હાથમાં લઈને ('અ, આ, ઈ, ઉ') શીખ્યા, બાદમાં સ્લેટને કબાટમાં મૂકીને કોઈ નથી શીખતું. પહેલા ધોરણમાં વિદ્યાર્થી ગયા, પુસ્તકો લીધાં, વાંચીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું. વર્ષને અંતે પરીક્ષા આપ્યા પછી પુસ્તકોને સાચવીને કોઈ નથી રાખતા. આ દેશમાં સહયોગ, સહાય, અને આશ્રય આ ત્રણે પરત્વેનો વિવેક રહ્યો નથી. એટલા માટે, અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં, વાતાવરણ વિના કશું જ થઈ શકે નહિ એવું કહેનારો એક આગ્રહી વર્ગ, અને વાતાવરણની જરૂર નથી, એવી વાતનો આગ્રહ રાખનાર બીજો વર્ગ, એ બે વર્ગ છે. Conformist અને nonconformist. પરંપરાવાદી, રૂઢિવાદી લોક છે અને પરંપરાઓને તોડવામાં ગર્વ અનુભવ કરનારો બીજો વર્ગ. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આ બન્ને વર્ગોમાં કોઈ અંતર દેખાતું નથી. આ બન્ને extremeના - અતિના બે કિનારા છે અને પછી પરંપરાભંગ પણ એક પ્રકારનો પરંપરાગ્રહ બની જાય છે. એ પણ એક પરંપરા બની જાય છે. એટલા માટે આ બન્ને વચ્ચેથી પસાર થવાનું છે. આ બન્ને વચ્ચેથી પસાર થતાં, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જ્યાંથી જે શીખી શકીએ, શીખવું છે. જ્યાંથી જે મળે છે તે લેવું છે, પરંતુ એના ગુલામ નથી બનવું.

ઘરમાં બેસીએ છીએ ત્યારે મન નથી લાગતું, કંટાળો અનુભવાય છે, એટલે ઊઠીને મંદિરમાં કે સિનેમા-થિયેટરમાં જનારી વ્યક્તિઓમાં કોઈ અંતર નથી લાગતું. એ તો પોતાનાથી દૂર ભાગવા ઇચ્છે છે. એક ભાગીને સિનેમા જોવા જાય છે, બીજો મંદિર કે ચર્ચમાં જાય છે. પરંતુ બન્નેના વલણ પાછળ, બનાવો પાછળ જે હેતુ છે, જે વૃત્તિ છે, એ એક જ છે. પોતાનાથી જ ભાગી જવાનું વલણ છે. એકાંતમાં પોતાની સાથે જે સહવાસ છે એ સહન થતો નથી, એટલે રેડિયો ચાલુ કરનારા અને ભજન ગાનારા એમાં કોઈ અંતર નથી. સવાલ એટલો જ છે કે એકાંત સહન નથી થતું, પણ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જો એનો ઉપાય રેડિયો ચાલુ કરવાનો કે ભજન સાંભળવાનો હોય તો પછી બન્નેમાં તફાવત શો છે ? સ્વાન્તઃસુખાય કાજે જીવનારાનો આનંદ અલગ છે, પરંતુ પોતાનાથી જ દૂર ભાગવા માટે, જીવનથી જ દૂર ભાગવા માટે, જે કર્મનું નિર્માણ જીવનવિમુખતામાંથી થાય છે, એ કદી એનું સાધન બની શકે નહીં. આજે બે વર્ગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, સનાતની પરંપરાવાદી, રૂઢિનો એક વર્ગ, અને રૂઢિઓ, પરંપરાઓ તોડનારાનો બીજો વર્ગ. મારી દૃષ્ટિએ બન્ને શક્તિઓ ખોટા માર્ગે જઈ રહી છે. જેમ કે કોઈ કહેશે કે બ્રહ્મચર્ય એ મુક્તિ માટે અનિવાર્ય છે અને કોઈ કહેશે કે નહીં, ગૃહસ્થાશ્રમ અનિવાર્ય છે. પણ ભાઈ, ગૃહસ્થાશ્રમ અને બ્રહ્મચર્યાશ્રમને મુક્તિ સાથે શો સંબંધ છે ? જેની જેવી રુચિ. રુચિ છે તો લગ્ન કર્યાં, રુચિ નથી તો લગ્ન નથી કર્યાં. એને એક નૈતિક કે આધ્યાત્મિક મૂલ્ય સાથે જોડી દેવું બિનજરૂરી છે, આમ કરીને અમૌલિકને મૌલિકનું સ્થાન અપાઈ રહ્યું છે.

એવી મદદ વાતાવરણથી કે વ્યક્તિઓથી મળી શકે છે. એનો ઇન્કાર થઈ શકે એમ નથી. જે રીતે ફૂલોના બગીચામાં જઈએ છીએ, ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે, એ એનું સહજ પરિણામ છે. નદીકિનારે જઈએ છીએ, ખળ-ખળ વહેતું પાણી જોઈએ છીએ, પહાડો પર જઈએ છીએ તો એની ભવ્યતાથી, દિવ્યતાથી, આપણી અંદરની ભવ્યતા જાગી ઊઠે છે. આ એક સ્વાભાવિક સંબંધ છે. એવી જ રીતે જે વ્યક્તિની અંદર સઘળા સંઘર્ષો શાંત થયા છે, જે વ્યક્તિની અંદર વાણી અને મન એક જ અવસ્થાના પર્યાય બની ગયા છે, જે વ્યક્તિની અંદર વ્યગ્રતા, વ્યસ્તતા, અને એકાગ્રતા એક જ અવસ્થા બની ગઈ છે, એવી પ્રેમમય વ્યક્તિના સહવાસમાં જો કોઈ બેસે છે તેને અપ્રત્યક્ષ મદદ મળે છે.

આમૂલાગ્ર ક્રાન્તિના આ ત્રીજા પ્રવચનમાં વધુ એક વાત કહેવા ચાહું છું. કેમ કે 'ગુરુપદ' અને 'ગુરુ' અવસ્થા વિશે અગાઉ વાત કરી છે, એટલે એના આગળના મહત્ત્વની બાબત કહેવા ઇચ્છું છું કે, શરણાગતિ, પ્રપત્તિને નામે, આ બધી બાબતોને નામે આ દેશમાં જેમ બાળમાનસનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે, તેમ આધ્યાત્મિક ઉપચાર ચાલે છે. શરણાગતિ અને પ્રપત્તિ કોઈના અનુગ્રહ કાજે યાચક બનવું, કે જે અધ્યાત્મને માટે અનિવાર્ય અંગ મનાય છે, એને પરિણામે લોકોમાં એક પ્રકારની લઘુતાગ્રંથિ જોવા મળે છે. આ દેશના કોઈ પણ ભાગનો કોઈ પણ વિસ્તાર જુઓ તો ભક્તિયોગને નામે જે કંઈ ચાલે છે, ભક્તિને નામે એટલી અંધશ્રદ્ધા જોવા મળે છે કે જેની મને બહુ દયા આવે છે. બહુ જ દુઃખ થાય છે. ભક્તિ એ કમજોરોનું કામ નથી, શરણાગતિ કાયરોનું કામ નથી, એ તો સમર્થની લીલા છે, એ તો જેનું જીવન સ્વાશ્રય અને સ્વાયત્ત છે એમની પ્રેમલીલા છે. જેને આપ ભક્તિ કહો છો, અનુગ્રહ કહો છો એ પેલી કક્ષાનો વ્યવહાર છે, પરંતુ આપણે એવું સમજીએ છીએ કે, અધ્યાત્મમાં સદેહે કંઈ કરવું પડતું નથી. આપણે ભક્તિ કરીશું, કોઈ દાનેશ્વરી આપશે, કાં તો પ્રભુ આપશે કે ગુરુ આપશે. આ જે ભાષા છે, ખ્યાલ છે, એ અપરિપક્વતા સૂચવે છે. પ્રત્યેક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માનવીમાં એ શક્તિ નિહિત છે, જે એક માનવી કરી શકે તે બધા માનવો કરી શકે. બધા જ માનવજાતિના લોકો છે. એટલે કે માનવમાત્રમાં એવી શક્તિ નિહિત છે કે જે એને બધાં બંધનોથી પર સ્વયં લઈ જાય છે. જો એ પોતાના જ હાથે પોતાનો માર્ગ રૂંધે નહિ, તો સંસારમાં એને રોકનાર અન્ય કોઈ શક્તિ નથી.

પરંતુ જ્યાં સુધી એ પોતે એવું માની લેશે કે હું કંઈ જ કરી શકું એમ નથી, મારામાં ક્ષમતા નથી, હું હીન છું, દીન છું, 'मो सम कौन कुटिल खल कामी', મારાથી કંઈ જ થઈ શકે એમ નથી, ગુરુ કરશે, પ્રભુ કરશે તો જ થશે, એનું નામ શરણાગતિ નથી, એનું નામ ભક્તિં નથી. જેમ બજારમાં તૈયાર વસ્તુઓ મળે છે, તૈયાર વસ્ત્રોની દુકાનેથી, ઈચ્છા થાય, તૈયાર વસ્ત્રો ખરીદી લાવીએ છીએ તેમ અધ્યાત્મમાં આ રીતે ભક્તિ-મુક્તિ ખરીદી શકાતાં નથી. આપણામાં રહેલાં આળસ, પ્રમાદ, તંદ્રાને ઓળખવાં જોઈએ. અને સાધના કરવા માટે કઠોર પરિશ્રમથી બચવા કાજે જ ભક્તિમાર્ગ તરફ તો જતા નથી ? એ વિચારવું જોઈએ. ખબર નથી, પણ આ દેશમાં આમ જ છે. કૌટુંબિક સંબંધ, સામાજિક સંબંધમાં આપ જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે આપણે ત્યાં સ્વાયત્ત જીવનનો ગર્વ, અને મહિમા નહિવત્ છે. વાત્સલ્યને નામે પરિવારમાં પ્રભુત્વ ચલાવવામાં આવે છે. ધર્મ-ક્ષેત્રમાં, ગુરુ-શિષ્યોના સંબંધોને નામે પ્રભુત્વવાદ ચાલે છે, અને લોકશાહીના નામે નેતાઓના નેતૃત્વને નામે પ્રભુત્વવાદી વલણને ધાર્મિક જીવનથી મુક્ત કરવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક જીવન કાજે આવા વલણને દૂર કરવું જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ પોતાના જ પરિશ્રમથી લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકે છે. પહોંચવાનું બહાર નથી, એ તો અંદર ને અંદર જ છે, બલકે ત્યાં અંદર-બહારનો શબ્દ જ નિરર્થક છે.

તો આ મુદ્દા પરત્વે આપનું ધ્યાન ખેંચવા માંગુ છું કેમ કે વિનંતી કરવી, ભીખ માંગવી, - મારા શબ્દો આપને કડવા લાગશે પણ આવો જ વ્યવહાર મઠોમાં, મંદિરોમાં, આશ્રમોમાં ચાલે છે. ગુરુ - શિષ્યોના સંબંધોમાં ચાલે છે. જે નાનાનાના સંકેતો છે, એ સંકેતો પ્રતિ આપ ધ્યાન આપશો તો આપને પણ સમજાશે કે એ તરફ જનાર વ્યક્તિ, કદી સ્વાશ્રયી બની નહિ શકે, આત્મનિર્ભર બની શકશે નહિ. અંત સુધી એઓ એમ જ સમજે છે કે એ નમ્રતા છે. 'એઓ જે કરે છે, એવું હું કરી શકતી નથી' શું તમે એને નમ્રતા કહેશો ? નમ્રતા તો વીરોનો શૃંગાર છે. અસમર્થોની વાણી અને વ્યવહારમાં નમ્રતાની સૌરભ ક્યાંથી આવશે ? એ તો પલાયનવાદ છે.

એટલે, સમજી લેવું જોઈએ કે અધ્યાત્મને માટે કિંમત ચૂકવવી પડે છે, એને માટે પરિશ્રમ કરવો પડે છે. એ લેવા-દેવાના વ્યવહારની વાત નથી. કાલે મેં કહ્યું હતું કે માને બાળક માટે કેટલોય પ્રેમ હશે, પરંતુ, બાળકને બદલે એ ભોજન કરશે તેનાથી બાળકની ભૂખ નહિ ભાંગે, બાળકે પોતે જ ભોજન લેવું પડશે, ને બાળકે જ ભોજન પાચન કરવું પડશે. અને તો જ બાળકને પુષ્ટિ અને શાંતિ મળશે. એવી જ રીતે, સંયોગવશાત્ કોઈ માર્ગદર્શન કરી શકે તેવી વ્યક્તિ મળી પણ જાય, પરંતુ એ વ્યક્તિ,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આપને બદલે રસ્તે ચાલી શકશે નહિ, ચાલવું તો તમારે જ પડશે. એ વ્યક્તિના ખભા પર બેસીને આપ ચાલી શકશો નહિ, કેમ કે એ વ્યક્તિની અનુભૂતિ બીજાને કામ નહિ આવે. હરેક વ્યક્તિની અનુભૂતિ એની સાથે છે, એના સંસ્કારને કારણે, એના જીવનને કારણે એનાં માતા-પિતાને કારણે એનો આધાર મળે છે. આખરે શરીર શું છે ? ચેતનાનો આધાર માત્ર છે. દરેકનો આધાર જુદો છે, એટલે એકની અનુભૂતિ બીજાને કામમાં નહિ આવે. એ સૂચક બની શકે, માર્ગદર્શક બની શકે, પરંતુ એ વાહન બનીને આપને ઊંચકીને લઈ જઈ શકે નહિ. અને આ દેશમાં આટલી સરળ વાત, ભણેલાં કે અભણ માણસો પણ સમજી શકતાં નથી. એક સંતને છોડીને બીજાને પકડે છે. એ નહિ ફાવે તો ત્રીજાને પકડે છે. આમ છોડે છે ને પકડતા રહે છે. જે હાલમાં ચાલુ ફૅશન છે એને અપનાવે છે તેમ એની પાછળ જાય છે. પરંતુ મનમાં એવી વાસના રહે છે કે એ મારી નાવડી પેલે પાર લઈ જશે. ભાઈ, કોઈ કોઈની નાવડી પાર કરાવી શકતા નથી. મારા મિત્રો, પોતાની નાવ પોતે જ પાર કરવી પડે છે. એનાથી બચવાનો કોઈ જ માર્ગ નથી. કામમાં પણ શૉર્ટકટ - ટૂંકો માર્ગ, અધ્યાત્મમાં પણ ટૂંકો માર્ગ, વ્યવહારમાં રેડીમેડ - તૈયાર બનાવેલ વસ્તુઓ, અને અધ્યાત્મમાં પણ રેડીમેડ તૈયાર માલ ! આ આત્મવંચના છે. અને જે રાષ્ટ્રમાં સામુદાયિક આત્મવંચના ચાલે છે એ દેશનું ભવિષ્ય કદી ઉજ્જ્વળ બની શકે નહીં, એટલા માટે આ વાત આપને સમજાવી રહી છું.

મેં કહ્યું, દરેક વ્યક્તિ ત્યાં સુધી જઈ શકે છે. એમ કેમ કહ્યું ? એમ એટલા માટે કહ્યું કે આ વૈશ્વિક ચેતનાની ઉત્ક્રાન્તિમાં આ માનવવેશમાં જે અવગુંઠિત ચેતના છે એ વિકાસનો ચરમોત્કર્ષ છે. વનસ્પતિ, પશુ, પક્ષી, આ બધાંમાં સંવેદના છે, આ બધાંમાં ચિંતનની શક્તિ છે. વનસ્પતિ પણ પ્રતિક્રિયા કરે છે. આપ પ્રેમથી સ્પર્શ કરશો તો ફૂલોની પાંખડી કાંપી ઊઠશે અને પ્રતિસાદ આપશે. આપના પ્રેમથી એક-એક પાંખડી કેમ કાંપી ઊઠે છે ? કેમ સ્પંદિત થાય છે, એ તો ફૂલ સમજી શકશે નહીં. મનુષ્યમાં પણ આમ બને છે. આપ કોઈના હાથને પ્રેમથી સ્પર્શ કરશો, એ પણ રોમાંચિત થઈ જાય છે. એ કેવળ હાથનો સ્પર્શ નથી પરંતુ એક ચૈતન્ય સાથે બીજા ચૈતન્યનું આલિંગન છે. તો એ જે રોમાંચિત થાય છે, તો રોમાંચિત કેમ થાય છે, એ પણ એ જાણે છે. તો આ જે સ્વસંવેદના છે, જે સ્વચેતના છે, એ મનુષ્યરૂપે, વૈશ્વિક ચેતનામાં સ્વસંવેદના ખીલી ઊઠે છે, કે જે પશુ-પક્ષીમાં નથી. હાથી વિચારી શકે છે, કૂતરો, વિચારી શકે છે, કૂતરાને આંસુ આવી શકે છે, ઘોડાને પણ આંસુઓ આવે છે, પરંતુ મને આંસુ કેમ આવે છે એ ઘોડો સમજી નહિ શકે. તો વિચારવું, કેમ વિચારી રહ્યા છે એ સમજવું અને આ જે વિચારી રહ્યા છે, એના મૂળમાં કારણ શું છે એને સમજવું, જ્ઞાન જે બાહ્ય પરિસ્થિતિ છે એને સમજવું, ચિત્તની પ્રતિક્રિયાઓના મૂળને પણ સમજવું, આ ત્રણે કાર્ય મનુષ્ય એકીસાથે કરી શકે છે. પશુપક્ષીઓ માટે એ સંભવિત નથી. પશ-પક્ષીઓને સ્વચેતનાની આ ક્રિયા - કૃપા, ભેટ - મળી નથી. એટલે મનુષ્યની ચેતનામાં એ બે રીતે કામ કરે છે, એનું એક કાર્ય તો ઇન્દ્રિયોના વિષય સાથે સંબંધમાં આવતાં, એના વિશેની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જાણકારી મેળવવી, એને કારણે ચિત્તમાં પ્રતિક્રિયા થવી, અને બીજું કાર્ય એ સાથે જ, પ્રતિક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાઓના મૂળને જોવું અને જોડવું. આવી શક્તિ કેવળ મનુષ્યમાત્રમાં છે એમાં જ સમાયેલી એની જે સંભાવનાઓ છે, કે, જે પોતાના મૂળ તત્ત્વને, મૂળ સ્વરૂપને ઓળખવાની, સમજવાની, સંભાવનાઓ છે એ જ માનવતાનો મહિમા છે. 'न हि मनुष्यात् परतरं हि किंचित् !' ભાઈ, મનુષ્યથી શ્રેષ્ઠ કોઈ જ નથી, એમ શા માટે કહ્યું ? એ મનુષ્યનો આટલો મહિમા કેમ ગાયો ? એટલા માટે કે સ્વસંવેદ્યતા, અને સર્જનશીલતા, માનવીય જીવનનાં આ બે ગૌરવમય તત્ત્વ છે કે જે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં પડેલાં છે. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલા આ તત્ત્વને કારણે એનામાં દિવ્યતા પ્રતિ આગળ વધવાની, કે પશુતા પ્રતિ ઝૂકી જવાની સંભાવનાઓ પડેલી છે. આ બે માર્ગો પ્રતિ, જે ચાહે તે એ પસંદ કરી શકે છે. પશુઓને માટે જીવનભર પશુ જ રહેવું પડે છે, પરંતુ માનવી માટે જરૂરી નથી કે જેવી ચેતના સાથે એ જન્મ્યો છે એ જ પ્રકારની ચેતના સાથે આ દુનિયા છોડે. બલકે એ પોતાની બધી સંભાવનાઓ, સમગ્ર સંભાવનાઓને ખીલવવા માટે, એનો વિકાસ કરવા માટે સમર્થ છે.

માનવમાત્ર મુક્તિનો અધિકારી છે, એ સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય, એ કોઈ પણ વર્ણનો હોય કે કોઈ પણ દેશનો હોય. એને મુક્તિ કહો, કે સત્યની ઉપલબ્ધિ કહો, કૈવલ્ય કહો, કે જે સહજ છે, સહુને માટે છે. લોકોએ એને દુર્લભ માન્યો. જેમ કે ધર્મના પુરોહિતોએ અને ઠેકેદારોએ ભગવાન અને મનુષ્ય વચ્ચે એક મોટો પડદો ઊભો કર્યો છે. અને આ તંત્રમાં જશો તો પ્રભુ મળશે, અને પેલા તંત્રને સંભાળનારા એમ કરીને આપને માટે કરનારા પુરોહિતોનો એક વર્ગ ઊભો થઈ ગયો. ભારતમાં અને યુરોપના દેશોમાં આ પુરોહિત – વર્ગની આવી ચેષ્ટા જોઈ, આ ક્રાન્તિકારી આત્મા તડપી ઊઠ્યો. હું એટલું જ કહેવા માંગું છું કે, પ્રભુ અને મનુષ્ય વચ્ચે, જે રીતે પુરોહિતોની દીવાલ રચાઈ ગઈ એવી જ રીતે અધ્યાત્મમાં સત્ય-ઉપલબ્ધિ અને મનુષ્ય વચ્ચે દીવાલ ઊભી કરાઈ. ખાસ તો હું કહેવા એ માગું છું કે આ દીવાલ જરૂરી નથી. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રત્યકે મનુષ્યનો અધિકાર છે, પરંતુ લોકોએ આત્મસાક્ષાત્કારને બહુ જ મુશ્કેલ ને અઘરો માન્યો. જેના પર પ્રભુની કૃપા થશે, એવા જ થોડા લોકો કે જે સંસારમાં નથી રહેતા, એકાંતમાં રહે છે, એમના માટે જ આત્માસાક્ષાત્કાર અને આત્મરત જીવન સંભવિત છે, એવો ભ્રમ પેદા કરવામાં આવ્યો છે અને આ ભ્રમ એટલો સાર્વત્રિક થઈ ગયો છે કે ભારતનો માનવી એમ સમજે છે કે આ આપણું કામ નહિ, કારણ આપણે તો સંસારી છીએ. ઓહો ! શું સંસારી હોવું મોટું પાપ છે ? ભાઈ, મનુષ્ય છો ને ? તો એક મનુષ્ય જે કરી શક્યો તે તમે પણ કેમ ન કરી શકો ? તો આવી લઘુતાગ્રંથિ નીકળી જવી જોઈએ. આ કોઈ વિશિષ્ટ વર્ગનો કે વિશિષ્ટ કક્ષાનો જ અધિકાર નથી. તમારે માટે ને મારે માટે, સર્વસામાન્ય માટે આત્મસાક્ષાત્કાર સુલભ છે એ કહેવા માટે આવી છું. કોઈ મઠો કે મંદિરોમાં હું રહી નથી. સત્ય-ઉપલબ્ધિ પછી, એક વ્યક્તિને નાતે આપની પાસે આવી છું. આપનામાંથી જો કોઈ એક વ્યક્તિ કરી શકે તો આપ પણ કરી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શકો છો. આ પ્રવચનનો આના સિવાય અન્ય કોઈ હેતુ નથી. આત્મસાક્ષાત્કારમાં રહસ્યાત્મકતા જેવું કશું જ નથી.

આજે આપણે અતીન્દ્રિય શક્તિ વિશે વાત કરી. એને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. એ તો માર્ગમાં રમતાં-કૂદતાં કોઈક શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે, એનું પ્રદર્શન કોઈક લોકો કરે છે, કોઈ નથી કરતા. એનો સંબંધ નથી. તો આત્મસાક્ષાત્કાર કોઈ નિગૂઢ, રહસ્યમય વસ્તુ છે, એવું ભૂલથી પણ સમજશો નહિ. ઘરે બેસીને રસોઈ બનાવનાર, કપડાં ધોનાર, બાળકોનું પાલનપોષણ કરનાર મા હોય કે ગૃહિણી હોય, અથવા તો કાર્યાલયમાં બેસીને નોકરી કરનાર, કે વ્યાપારની પ્રવૃત્તિ કરનાર હોય, એ સૌને માટે સંભવિત છે એવી સમજણ અને આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. અને આવી સમજણ જ્યાં સુધી નહિ હોય, ત્યાં સુધી હું નથી માનતી કે કોઈ પણ પ્રકારની સાધનાનો પ્રકાશ કે તેજ મનુષ્ય પામી શકે. સમયના અભાવે આ બાબતના ઊંડાણમાં જવું શક્ય નથી કે, આ, જે, લઘુતાગ્રંથિ કે અભિભૂત અવસ્થા છે એ સમાજમાં કઈ રીતે પોષાય છે. એના વિસ્તારમાં આપણે જતે, પણ આપણી પાસે સમય નથી. હવે આવો આત્મવિશ્વાસ આવ્યા પછી, અને આપણામાંની પ્રત્યેક વ્યક્તિને આવી ઉપલબ્ધિ થઈ શકે છે એવું જાણ્યા પછી શું ?

દરેક વિચાર આચાર અને વ્યવહારને સમગ્રતા સાથે સંબંધિત થવાનો ધર્મ છે - પુણ્ય છે અને અધ્યાત્મ છે, અને એને સમગ્રતાથી તોડવું એ પાપ છે, અધર્મ છે. તો આ સમગ્રતા સાથે જોડાય છે કેવી રીતે ? આમૂલાગ્ર ક્રાન્તિને માર્ગે શી રીતે જવાય છે એ વિશે વિચારીએ.

જ્યાંથી પ્રારંભ કર્યો હતો ત્યાંથી ફરી પાછા ચાલીએ, કે આપણા શરીરનો પરિચય હોય અને શરીર સાથે મૈત્રી હોય. આ દેહની કેટલીક આવશ્યકતાઓ છે. અન્ન જોઈએ, વસ્ત્ર જોઈએ, મકાન જોઈએ. એકલાં જીવવાની તાકાત નથી એટલે પરિવાર બનાવવા ઇચ્છીએ છીએ. એકલાં રહેવાનું સાહસ નથી, પરિવાર બનાવવા ઇચ્છીએ છીએ. ચાર મળીને રહેશું તો જીવનયાત્રા કરશું. તો આ રીતે ખંડિત દર્શન કયું અને સમગ્રતાનું કયું ? એક દૃષ્ટાંત લઈએ. એક તો એ કે ભાઈ, દેહને માંટે વસ્ત્ર જોઈએ. અન્ન જોઈએ. સમાજમાં જીવું છું. ગમે તે વ્યવસાય કરું, કોઈ ઉદ્યોગ સ્વીકારું, સત્ય-નિષ્ઠા, ન્યાય-નિષ્ઠા, ધર્મ-નિષ્ઠાને આપણે સુરક્ષિત રાખી શકતા નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે અસત્યનો આશ્રય લેવો પડે છે, ન્યાયી રીતે જીવી નથી શકતા.

આમ હોવા છતાં પણ આ સમાજમાં રહેવું છે અને આપણી જરૂરિયાતની વ્યવસ્થા કરવી છે. મને ખબર નથી કે કેટલા લોકો પોતાની જરૂરિયાતોને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારે છે. ભાઈ, આપણે બધાં મળી જ વ્યક્તિ છે, તો આપણી જરૂરિયાત ૫૦૦ રૂ.ની કે ૧૦૦૦ રૂની છે. અને એટલું કમાવું છે. એટલા માટે આ જે અર્થવ્યવસ્થા છે એટલા માટે એટલા પાપના મારે સહભાગી બનવું પડશે, એનાથી વિશેષ આગળ વધવું નથી. પરંતુ અહીં કોઈને આપે સ્થિર જોયા છે ? મારી આટલી જરૂરિયાત છે, આટલી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પરિવારની જરૂરિયાત છે, માટે આટલી કમાણી કરીશું એવી મર્યાદા કોઈ બાંધે છે ?

આપણે આપણી જરૂરિયાત માટે કમાતા જ નથી. આપણે કમાઈએ સામાજિક પ્રતિષ્ઠાને માટે. એટલે સ્પર્ધા શરૂ થાય છે, જેના આપણે ભાગીદાર થઈએ છીએ. તો આ સ્પર્ધામાં સામેલ થવાની જે પ્રવૃત્તિ છે, એ આવશ્યકતાની પરિપૂર્તિ નથી. એ તો મહત્ત્વાકાંક્ષા છે, એ તો અહંકાર છે. લોકો મને કહે છે કે અમે શું કરીએ, અમે તો સંસારી રહ્યા, અમારે દિવસ-રાત ખેંચાવું પડે છે. નહિ ભાઈ, આવશ્યકતાની વૈજ્ઞાનિક પૂર્તિને માટે આપ ખેંચાતા નથી. તમે તમારા અહંકારને તૃપ્ત કરવા માટે સામાજિક સ્પર્ધામાં ઊતરો છો. જરૂરિયાતોની પરિપૂર્તિ માટે એક મર્યાદા અને સીમા છે, પરંતુ મહત્ત્વાંકાંક્ષાનો કદી અંત નથી. અને પછી આ જે સત્તાની મહત્ત્વાકાંક્ષા છે, એમાં સંઘર્ષ છે. આ વિદ્યા-સંગ્રહ, ધન-સંગ્રહની છે, અથવા તો પ્રતિષ્ઠાની છે, અથવા તો અધ્યાત્મસંસ્થાના સંગ્રહની છે, અથવા તો અનુયાયીઓની સંખ્યા વધારવાની હોય, પણ મહત્ત્વાકાંક્ષાનો અંત જ નથી. અને મહત્ત્વાકાંક્ષાની છાયામાં હંમેશાં નિરાશા પોષાય છે. અહંકારની છાયા જ નિરાશા છે. સફળતા ને વિફળતાની વચ્ચે ઝૂલતી જિંદગી વીતી જાય છે અને શાંતિ તથા સમાધાનને કદી પામી શક્તા નથી. અહંકારને સમગ્રતા સાથે જોડવાનો હેતુ શો છે ? હું અને મારું કુટુંબ, એક પેઢીની જ નહિ, ઇચ્છા થાય તો બીજી પેઢીની વ્યવસ્થા પણ કરો. અર્થસંગ્રહની બાબતમાં આવી વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ અપનાવો જેની લક્ષ્મણરેખા દોરશો, જેમાં વર્ષની જરૂરિયાત અનુસાર ધન કમાઓ, જેના વિશે મારે કશું જ કહેવાનું નથી. હું એવું કહેનારાઓ પૈકીની નથી, વિરક્તિવાદનો પ્રચાર કરવા ઇચ્છતી નથી અને હું પીડનરતિક પણ નથી અને તપશ્ચર્યાનો પ્રચાર કરવાની પણ ઇચ્છા નથી. હું એટલું જ કહેવા ઇચ્છું છું કે તમે તમારી લક્ષ્મણરેખા નક્કી કરો. આર્થિક મહત્ત્વાકાંક્ષાની પૂર્તિ કાજે જૂઠું બોલશો નહિ, જે અયોગ્ય વ્યવહાર કરવો પડે, એવો અયોગ્ય વહેવાર કરશો નહિ. કાયદાનો ભંગ કરી આવકવેરો બચાવશો નહિ. ક્યાંક ને ક્યાંક લક્ષ્મણરેખા દોરી, મારી જાત સાથે મારી મર્યાદા નક્કી કરીશ. સમાજમાં જીવવું છે. સમાજ સાથે રહેવું છે, તો મારી આટલી જરૂરિયાત છે, એને માટે આટલું કરું છું, બસ એનાથી આગળ નહિ. આમ કોઈક વાર તો વિચારો. કદી વિચારતા જ નથી, આગળ ને આગળ વધતા જ જાઓ છો. શારીરિક સુવિધાઓ માટેની વસ્તુઓ ભેગી કરતાં કરતાં જિંદગી પૂરી થઈ જાય છે. અને સુખની છાયાને પણ અડકી શક્તા નથી. સુખ તો કિનારે રહી ગયું, કેમ કે સુખસગવડનાં સાધનો ભેગાં કરવામાં અને પછી એની વ્યવસ્થા કરવામાં શક્તિ ખર્ચાય છે, એમાં જ સમય જાય છે. અને પછી સુખ, શાંતિ, સમાધાન, સંતોષ તો મળતાં જ નથી. એવું અનુભવીને વેદનામય જીવન જીવી રહ્યો છો. કોઈ વાર સટ્ટો લાગી ગયો તો ખુશ છો, નહિ લાગ્યો તો દુઃખી છો, આમ ને આમ જિંદગી પૂરી થઈ જાય છે. અને પછી કહો છો, 'ભાઈ, આટઆટલું કર્યું, સત્સંગ કર્યો, શિબિરોમાં ગયા. કંઈ થયું નહિ.' ભાઈ, એ કેવી રીતે બનશે ? તારું તો ધનની બાબતમાં, આજીવિકાની બાબતમાં જે કંઈ દર્શન છે, એ તો સમગ્રતા સાથે સંબંધિત નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મારું શરીર, સાધનાનું વાહન છે. મોટરની જેમ શરીર એક સાધન છે, વાહન છે, એની જરૂરી વ્યવસ્થા કરવી એમ ઇચ્છીએ છીએ. પશુઓનું પેટ ભરાઈ જતાં, ભોજન સંગ્રહી રાખવાની ઈચ્છા નથી હોતી. મોટરની ટાંકીમાં પેટ્રોલ પૂરું ભર્યા પછી, વધુ ભરવાની ઈચ્છા થશે તો મોટર નહીં ચાલે. મનુષ્યનો અહંકાર એક એવું સંગ્રહસ્થાન છે, એક એવો ભંડાર છે, જેને તળિયું જ નથી. ગમે તેટલું ભરો, ભરાતું જ નથી. એટલે જ્યાંથી સમગ્રતાનો સંબંધ આવશે ત્યાં પારિવારિક જરૂરિયાતોની વૈજ્ઞાનક પૂર્તિ પછી માનવી, સંગ્રહની લાલસામાં, કે મહત્ત્વાકાંક્ષાની અભિલાષામાં, આગળ વધશે નહીં. આટલું બસ છે એવી સમજણ સાથે, લક્ષ્મણરેખા દોરી લેશે અને ત્યાં સ્થિર થઈ જશે.

બીજું ઉદાહરણ આપું. પરિવાર છે, પરિવારમાં ૧૦ વ્યક્તિ છે, ૧૦ વ્યક્તિઓના દરેકના પોતપોતાના સ્વભાવ છે, એમના દરેકના સંસ્કાર છે અને એને અભિવ્યક્ત કરવા માટે ૧૦ અલગ પદ્ધતિઓ છે. હું ઈચ્છું કે મને જે પદ્ધતિ પ્રિય છે એ મુજબ જ સઘળા જીવે. આખરે પરિવારમાં દુઃખ કઈ બાબતનું છે ? એ જ છે ને કે મારો દીકરો મારી વાત માનતો નથી, બહેન મારી વાત નથી માનતી. પત્ની પતિ વિશે અને પતિ પત્ની વિશે વાત કહેતાં હોય છે. દુઃખ થાય છે. મારી જે પદ્ધતિ છે, ઉપાય છે, એના મુજબ સૌ ચાલે એવી અપેક્ષા બધા પાસે રાખું છું, અને જ્યારે એ અપેક્ષાને ધક્કો લાગે તેવો પ્રસંગ બને છે ત્યારે મારો અહંકારરૂપી જે નાગ છે એ ક્રોધિત થઈ ને ફૂંફાડા મારે છે, અને આમ તણાવ પેદા થાય છે. હું પોતે જ મારા ક્રોધથી પરેશાન છું, અને એ ક્રોધના તણાવથી બીજા બધા જ દુઃખી છે. પણ જો એને સમગ્રતા સાથે જોડી દેશું તો પરિણામ શું આવશે ? ક્રોધ આવ્યો છે. ભાઈ, આદત છે તો ક્રોધ આવ્યો છે. આદત મુજબ મન દુઃખી થયું. પરંતુ મારા મનનું મહત્ત્વ સમગ્ર પરિવારની સુખ-શાન્તિના વાતાવરણથી વિશેષ મહત્ત્વનું નથી. એ જો ધ્યાનમાં આવશે કે મારી પ્રતિક્રિયાનું મહત્ત્વ, સમગ્ર પરિવારના કરતાં વિશેષ મહત્ત્વનું નથી, એમ જ્યારે સમજાશે, ત્યારે એવી પ્રતિક્રિયા અંગે સંયમ સહજ રીતે પોતાની મેળે આવશે. એ માટે નિગ્રહ નહીં કરવો પડે. થોડા સમય માટે પણ આપણે આપણી જાતને સમગ્રતા સાથે જોડવામાં, નુકસાન શું થવાનું છે ? તો મનુષ્યનો જે અહંકાર છે, એ જે ફૂંફાડા મારતો બહાર નીકળી આવે છે એ મંદ પડી જશે.

હું એમ કહેવા માગું છું કે, પ્રત્યેક કર્મને, પ્રત્યેક વિચારને, સમગ્રતા સાથે, આપણી અખિલાઈ સાથે સંબંધિત કરવો છે. શરૂ-શરૂમાં સતત જાગૃત રહેવું પડે છે. સવારથી રાત સુધીના સઘળા વ્યવહારમાં એક પ્રકારની કઠોર આત્મનિરીક્ષણ, આત્મપરીક્ષણની સાધના કરવી પડે છે. મનુષ્ય સ્નાન કરે છે તો એ શાંતિ અનુભવે છે. એવી જ રીતે ૨૪ કલાકમાં એક કલાક, રૂમ, બારણાં બંધ કરીને એક કલાક બેસવું જોઈએ. આંખોએ જોવું નહિ પડે, કાનોએ સાંભળવું નહિ પડે, મનને પણ કોઈ જ કામ કરવું નહિ પડે, પ્રાણ પણ આરામ કરે, આ રીતે, સઘળી ઈન્દ્રિયોના સામૂહિક વિશ્રામમાં એક કલાક એકાંતમાં બેસશો તો જેમ સ્નાનથી તાજગી અનુભવો છો તેમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંપૂર્ણ રીતે તાજગી અનુભવશો. એટલે જેને સત્ય- ઉપલબ્ધિની આંકાક્ષા છે એ વ્યક્તિ માટે તો ચોવીસે કલાક પ્રતિપળની સાધના છે. જ્યાં પણ બેઠા હશો કે ઊભા હશો, ત્યાં પણ, સતત આત્મપરીક્ષણ અને આત્મનિરીક્ષણનો પ્રારંભ કરવો પડે છે. આત્મનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરતાં કરતાં, પ્રતિક્રિયાનો ગુલામ બનીને તો હું જીવી રહ્યો નથી ને એનું સતત ધ્યાન રાખવું પડે છે. જ્યારે પ્રતિક્રિયાની બાબતમાં તટસ્થતા સ્વાભાવિક બની જાય છે ત્યારે પ્રતિક્રિયા નહિ થાય. એ તટસ્થતામાંથી એક પ્રકારની તાકાત આવે છે. શક્તિ આવે છે. પ્રતિક્રિયા શું છે, પ્રતિસાદ શું છે એ વિશે આપણે અગાઉ વિચારી ગયા છીએ.

હું એમ કહેવા માંગુ છું કે, ૨૪ કલાક અહર્નિશ જાગૃતિ ન હોય તો, હું જાગૃતિ રાખું છું એવા ભ્રમમાં ન રહેશો. આપણને ન તો જાગૃતિનો ખ્યાલ છે કે ન તો તંદ્રાનો ખ્યાલ છે. આપણે મૂર્છામાં, એક પ્રકારની બેહોશીમાં જીવી રહ્યા છીએ. દિવસ પાછળ રાત દોડે છે. અને રાત પાછળ દિવસ આવે છે. આપણો શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલતો રહે છે, થોડા હાથપગ હાલતા રહે છે, મરતા નથી એટલે જીવીએ છીએ. આ જિંદગી નથી, એ જીવન નથી. એમાં સમાધાન, શાંતિ કે આનંદ નથી.

સાધના છે અખંડ જાગૃતિ. મેં કહ્યું હતું કે સાધના શબ્દનો ઉપયોગ હું બહુ જ સંકોચ સાથે, ખચકાઈને કરી રહી છું. એની સાથે હજારો ખોટા'અર્થ, ભાવ, જોડાઈ ગયા છે. સાધના એટલે એકાંતમાં જઈને બેસીને કરવી પડે એવું નથી. એને માટેનો આપણો અભ્યાસ નથી, તો અભ્યાસ કરવો પડે, એટલે એકાંતમાં બેસીને અભ્યાસ કરશો પરંતુ સાધના શબ્દનો અર્થ હું એવો કરું છું કે, જ્યાં સુધી અખંડ આત્મનિરીક્ષણની આદત પડે નહીં ત્યાં સુધી એ સાધના જં કહેવાય. જ્યારે એ સ્વાભાવિક બની જાય છે ત્યારે સાધના સમાપ્ત થઈ જાય છે અને સિદ્ધિ ઉપલબ્ધ થાય છે.

બીજી એક મુદ્દાની વાત. આત્મનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ બન્ને ભિન્ન છે, અલગ છે, નિરીક્ષણમાં આલોચના છે, પરીક્ષણમાં નિર્ણય હોય છે, એમાં પરીક્ષક બનીને આપણે નિર્ણય આપીએ છીએ અને નિરીક્ષણમાં કશું જ નથી. તટસ્થ થઈને સાક્ષિભાવથી જુઓ કે શું ચાલી રહ્યું છે. અને એ રીતે જોવાનું જ્યારે શીખીએ છીએ ત્યારે ખૂબ આનંદ આવે છે. અરીસામાં આપણો ચહેરો જોવાનું તો સૌ કોઈ જાણે છે. પરંતુ આત્મનિરીક્ષણના અરીસામાં આપણો વ્યવહાર જોતાં, એમાં એટલી ભૂલો, એટલી ત્રુટિઓ, એટલી ખામીઓ તટસ્થતાના આલોકમાં ધ્યાન પર આવે છે કે આજ સુધી આપણા ધ્યાન પર જ આવી નથી. હું આપની સામે આત્મપરીક્ષા નથી મૂકતી, નહિ તો લોકો શું કરે છે ? 'ક્રોધ આવ્યો, તો બહુ જ ખોટું થયું, ક્રોધ કેમ આવ્યો, આટલા જપ કર્યા, આટલો સત્સંગ કર્યો, તેમ છતાં પણ આટલો ગુસ્સો આવે છે, મારાથી કંઈ જ નહીં થઈ શકે, અધ્યાત્મમાં હું કદી આગળ વધી શકીશ નહિ.' આવો નિર્ણય કરી લીધો, આમ કરીને પોતાની અંદર છુપાયેલ બધી જ સંભાવનાઓ કેમ ન જાણે પોતે સમજી લીધી હોય ! એના પરિણામે, એમાંથી ઉદ્ભવે છે આત્મગ્લાનિ,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આત્મધિક્કાર, વિષાદ. પણ આમ વિચારશો નહિ. આપને આશ્ચર્ય થશે કે, આ જે અવલોકન છે, આ જે નિરીક્ષણ છે એ અતિ કઠિન કાર્ય છે. જેને આપ observation, અવલોકન કહો છો એ તો, કોઈ જ પ્રકારનો પૂર્વગ્રહ નહિ, કોઈ જ પ્રકારના પરીક્ષણની આકાંક્ષા નહીં, કોઈ પણ પ્રકારનાં મૂલ્યો રૂપી ચશ્માં પહેર્યા વિના કેવળ જોઈ રહ્યા છો. આવું જે જોવાનું છે, એને આપ અવલોકન કહી શકો છો. પરંતુ આ રીતનું અવલોકન આપણને આવડતું નથી.

આપણે જ્યારે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણી આંખોમાં વિકાર ભરીને જોઈએ છીએ, વિચારોને ભરીને જોઈએ છીએ, મૂલ્યોનાં ચશ્માં પહેરીને જોઈએ છીએ. મને ખબર નથી કે, આપણામાંથી કદી કોઈએ, એકબીજા તરફ તટસ્થ થઈને જોયું પણ હોય. એક વાર તમે મળ્યા; આપે કંઈક વાતો કરી, એ વખતે કદાચ આપે કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારનાં કપડાં પહેર્યાં હોય, તો તમારાં કપડાં, તમારી ચાલ, આપનું બેસવું, આપનું જોવું, બોલવું, આપનો વાત કરવાનો ઢંગ, આપની શબ્દપ્રણાલી, આપની સંવાદ કરવાની પદ્ધતિ, આ બધાનું મેં મૂલ્યાંકન કરી લીધું, કે આ સંસ્કારી છે, આ જંગલી છે, આ મરાઠી છે, આ ગુજરાતી છે, આ જૈન છે, આ હિન્દુ છે, પછી ૪ કે ૬ દિવસ બાદ કોઈકે કહ્યું કે શ્રી અ, બ, કએ આમ કર્યું તો હું કહીશ કે એ મરાઠી છે એટલે એવું નહીં કરે તો બીજું શું કરે ? જ્યારે આપ એક વાર મળ્યા ત્યારે એની છાપ મારા મન પર પડી, એનું મૂલ્યાંકન મેં મારે માટે બનાવી લીધું, અને પછી આપને મેં અમુક શ્રેણીમાં મૂકી દીધા. એ સારા છે, એ ખરાબ છે, એ સાધુ છે, એ સંત છે, એ પાપી છે, અને પછી જેમ કોઈ ચિત્રને એક ફ્રેમમાં મઢી લઈએ છીએ તેમ પછી આપને મેં અમુક શ્રેણીમાં મૂકી દીધા. આપણી પાસે અનેક શ્રેણીઓ મોજૂદ છે, ઘણાં બધાં લેબલ છે એમાં આપણે માણસને જડી દઈએ છીએ અને પછી કોઈ વાર એને મળવાનું થશે તો કહેશું કે અરે આ તો તે જ છે ! સંભવિત છે કે એ વ્યક્તિને પહેલાં જ્યારે મળ્યા હતા એ પછી ૮ દિવસમાં પોતાના જીવનમાં એવું પરિવર્તન લાવ્યા હોય કે જેના વિશે મને કોઈ જાણકારી પણ નથી, પરંતુ મારો તો પહેલી વારનો પૂર્વગ્રહ છે, એનાં જ ચશ્માંથી હું આપની તરફ જોઉં છું.

કદાચ, તમે જો મારી પ્રશંસા કરી હોત તો મને કંઈક ગલગલિયાં થાત. તો એ અનુકૂળતાની સ્મૃતિ જાગી ઊઠે છે અને આપને જોઈને બહુ જ આનંદ થાય છે. અને આપે જો મારી આલોચના કરી હોત, અહંકારને ઠેસ લાગી હશે તો મને યાદ રહેશે કે આ તો આવી વ્યક્તિ છે. મને ખબર જ નથી કે હું કેવાં કેવાં ચશ્માં ચઢાવીને જોઉં છું. આ આવ્યા છે, ખબર નથી શું શું કહેશે એટલે કે આપને મળતા પહેલાં જ તમારા અને મારા વચ્ચે પૂર્વગ્રહના ઝીણા ઝીણા પર્દાઓ લાગી જાય છે. પરિણામે એકબીજાને, સાચા અર્થમાં પરસ્પર મળવાનું થતું જ નથી. આમ ને આમ પતિ-પત્ની, માતા-પુત્ર, ભાઈ-બહેન, ભાઈ-ભાઈ એ બધાં વચ્ચે પૂર્વગ્રહના અતિ નાજુક ઝીણા ઝીણા પડદા છે, જેના વણાટમાં, વ્યાખ્યા, વિચાર, વિકારો રૂપી તાણાવાણા ગૂંથાયા છે. ઝીણી ચાદર કહીએ છીએ ને તો એવી ઝીણી-ઝીણી ચાદર ઓઢીને, ઘૂંઘટમાંથી જ જોઈએ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છીએ. આપણા ઘૂંઘટનો પટ ખૂલતો જ નથી, એટલે એકબીજાની આંખોમાં ડોકિયું કરીને, એ આંખોમાં જે ચૈતન્ય દેખાય છે, એનું દર્શન આપણે કરી શક્તા નથી. એકબીજાના રુદન અને સ્મિતની પાછળ જે શક્તિનું સ્પંદન છે, એનો સ્પર્શ આપણે પામી શકતા નથી. ન તો સાંનિધ્ય છે, ન સહવાસ છે, ન સંવાદ છે, કે ન તો સહજીવન છે. રેલવેના ડબ્બામાં બેઠેલા મુસાફરો જેવા એકબીજાથી તૂટેલા, વીખરાયેલા, જીવી રહ્યા છીએ. ભલે ને એક જ ઘરમાં ૨૪ કલાક સાથે કેમ ન રહેતા હોઈએ. આવું આપણું જીવન છે.

તો જ્યારે ખ્યાલમાં આવશે કે જોવાનું કર્મ નિરીક્ષણ છે ત્યારે સમજાશે કે આ નિરીક્ષણ જીવનનો એક મોટો આયામ છે. તટસ્થતા, નિરીક્ષણની અવસ્થામાં કે સાક્ષિત્વમાં ચૈતન્યનું પ્રતિષ્ઠિત થવું એ જીવનનો એક નવો આયામ છે. આપણે કોઈ આલોચના નથી કરતા એ ચૈતન્યની પ્રતિષ્ઠા છે. કોઈ નિર્ણય નથી. જાગીએ છીએ, સમજીએ છીએ, એવી જડતા નથી કે કોઈએ ગાળ દીધી તો ગાળ નહીં સમજીએ. તટસ્થતા અને જડતામાં બહુ જ ફેર છે. બધું જ સમજીએ છીએ, પરંતુ સમજ્યા પછી એનો આવેગ અંદર ઊઠતો નથી અને એ આવેગના ગુલામ બનીને આપણે વ્યવહાર નથી કરતા. આપણું જે મન છે એ મન જ એક પ્રકારની આમૂલાગ્ર ક્રાન્તિમાં ચાલી જાય છે, જેને માટે મેં આમૂલાગ્ર ક્રાન્તિ નામ આપ્યું. તો આ જે નિરીક્ષણની અવસ્થા છે, આ નિરીક્ષણનો જે તીવ્ર પ્રકાશ છે એ બહાર અને અંદર બન્ને તરફ ફરતો રહે છે. એના પ્રકાશમાં આપણે જીવનને જોઈએ છીએ.

મિત્રો, એને માટે ઘણું સાહસ જોઈએ, કેમ કે તટસ્થતાના પ્રકાશમાં આપણું જે સ્વરૂપ દેખાય છે, આપણો વ્યવહાર કેટલો ક્ષુદ્ર છે, નાની-નાની બાબતોને લીધે કેટલા પ્રકારની ઈર્ષા ભરી પડી છે, કેટલોય વ્યવહાર અહંકારથી પ્રેરાઈને કરતા હોઈએ છીએ, કેટલોય વ્યવહાર કુળ અને પરંપરાના અભિમાનથી, અભિનિવેશમાંથી આવે છે, કેટલોય વ્યવહાર પ્રાન્તીયતાના પ્રેમમાંથી, અભિનિવેશમાંથી આવે છે. કેટલોય વ્યવહાર આપણા સંપ્રદાય અને ધાર્મિક અભિનિવેશમાંથી આવે છે, આસક્તિમાંથી આવે છે. આ બધું જોશું ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે માનવતા દબાઈ ગઈ છે. આ તો કેવળ ઉપરનું જ પડ છે.

હવે જેને આપ સાધના કહો છો, એ શીખવામાં કંઈ મુશ્કેલી તો નથી અને આ સાધના અન્ય વ્યક્તિ મારે માટે નહીં કરી શકે. તમારી અંદર કે મારી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે એ તો તમે જ જાણી શકો અથવા તો હું જ જાણી શકું. ૨૪ કલાક દરમ્યાન આપના વ્યવહારનું સ્વરૂપ શું છે, એનાં મૂળ ક્યાં છે એ તો તમે જ જોઈ શકો, અન્ય કોઈ નહિ જોઈ શકે. એટલે મેં કહ્યું કે પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં ન કેવળ શક્તિ છે, ક્ષમતા છે, બલકે એનો સાધના - પથ જે અંદર છે, એ એણે જ શોધવો પડે છે, સહન કરવો પડે છે, ડગ એણે જ માંડવાં પડે છે, આગળ વધારવાં પડે છે. એટલે વ્યવહારમાં સમગ્રતા લાવવા કાજે નિરીક્ષણની સાધનાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

આપે સાંભળ્યું હશે કે, વાંચ્યું હશે કે, એવાં યંત્રોથી કેટલાય પ્રયોગ બિલોરી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0: In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કાચની સહાયથી થાય છે. એવા યંત્રમાં કોઈ ચીજ આપે મૂકી દીધી, આપ એને જોતા રહેશો. માનો કે એમાં કોઈ પાંદડું મૂક્યું છે કે કોઈ ફૂલની પાંખડી મૂકી છે. આપ જો ગુસ્સામાં હશો, તણાવમાં હશો, આપના દિલમાં જો તણાવ હશે, સંઘર્ષ હશે તો આંખો દ્વારા એ સંઘર્ષનાં કિરણો નીકળીને એ પાંદડાને કે પાંખડીને સ્પર્શ કરશે તો પાંદડું કાંપી ઊઠશે. એનું કંપન આપ જોઈ શકશો. આપના જોવામાં, નિરીક્ષણમાં તટસ્થતા નહિ હોય તો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર પણ એનું પરિણામ આવે છે અને એની સાથે કોઈ 'કોમ્પ્યુટર બ્રેઈન'ને જોડી દેવામાં આવે અને એનું ચિત્ર- ગ્રાફ લેશો તો એ જુદું જ આવશે. બિલોરી કાચથી પાંદડા પર થતી સૂક્ષ્મ અસરો બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય છે. એટલે હું કહું છું કે જોવું, નિરીક્ષણ કરવું એ કાંઈ એટલું સરળ કાર્ય નથી. એને માટે કઠોર પરિશ્રમ કરવો પડે છે, દિવસભર અખંડ જાગૃતિ રાખવી પડે છે. તો જો એટલું સાહસ હોય, એની કિંમત ચૂકવવાની તૈયારી હોય તો આત્મનિરીક્ષણની કળા અને વિજ્ઞાન આપણે જરૂર શીખીએ.

હું એમ સૂચવવા ઇચ્છું છું કે આત્મનિરીક્ષણનું વિજ્ઞાન છે અને એ એક કળા પણ છે. આ નિરીક્ષણનું કર્મ જ મારે માટે ધ્યાનનું દ્વાર ખોલે છે. ધ્યાનમાં જે પ્રવેશ થાય છે એ આત્મનિરીક્ષણની કળા દ્વારા જ થાય છે, તટસ્થતા દ્વારા જ થાય છે. મિત્રો, ધ્યાન કરવું નથી પડતું, કેમ કે ધ્યાન કોઈ ક્રિયાનો તો વિષય નથી. આપણે એને પણ માનસિક ક્રિયાનો વિષય માની લીધો છે. અમે ધ્યાન કરશું, એમ કહીએ છીએ, પણ ભાઈ, ધ્યાન કરવું નથી પડતું, અને જો કરવું પડે છે તો એ ધ્યાન નથી, અન્ય કંઈ હોઈ શકે છે. ધ્યાન તો એક ચિત્તની અવસ્થા છે, જેમાં કોઈ પ્રકારની વ્યગ્રતા નથી, કોઈ પ્રકારની વ્યસ્તતા નથી. નિષ્કંપ, નિસ્તરંગ, એવી જે ચિત્તની અવસ્થા છે, એ ધ્યાનની અવસ્થા છે, એને તમે શું કરશો, પરંતુ આ દેશમાં ધ્યાનને પણ લોકો કરવા ઇચ્છે છે, એને પણ, અકર્મને પણ કર્મ જ બનાવે છે અને અક્રિયાને ક્રિયા બનાવવા ઇચ્છે છે. શું કરીએ ? એકાગ્રતા કરવાની ચીજ છે, અને એ કરી પણ શકાય છે. ચિત્તને સઘળા વિષયોમાંથી હટાવીને એક બિન્દુ પર કેન્દ્રિત કરવું એને એકાગ્રતા કહેવાય છે. એ કરવાનો વિષય છે, પરંતુ ધ્યાનમાં તો થવું પડે છે, ધ્યાન થાય છે, કરવું નથી પડતું.

એટલે મેં કહ્યું કે ધ્યાનની અવસ્થાનાં દ્વાર, તટસ્થતા અને આત્મનિરીક્ષણથી ખૂલે છે. તો આપણે વિકાર-રહિત થઈને એકબીજા પ્રત્યે જોતાં શીખવું પડશે. વિકાર શબ્દ પણ બહુ મજાનો શબ્દ છે. આપણે એવું સમજીએ છીએ કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અભિમાન, મદ વગેરે ૬ વિકાર જ છે. પરંતુ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ વિચાર પણ વિકાર છે. ચિત્તમાં ઊઠતા સઘળા તરંગોને વિકાર કહેવાય છે. તો આપણે જે છ વિકારો ગણ્યા, એમાં જ પૂરી યાદી આવી જાય છે ? હકીકતમાં એ પૂરી યાદીનથી, પણ કેવળ સૂચક છે. તો એનો હેતુ એ છે વિકાર – રહિત દૃષ્ટિથી જોવું, એટલે કે નિરીક્ષણ કરવું. કોઈ પણ પ્રકારના વિચાર-વિકાર એક મિનિટ પણ રહેનહિ એવી આપણાં ચિત્તની અવસ્થા હોતી નથી. હું તો જ્યારે આપની તરફ જોઉં છું, તો મને ખબર નથી કે આપની અંદર કેટકેટલી સ્મૃતિઓ ઊઠતી હશે, અથવા તો ભૂતકાળની સ્મૃતિઓની ઝલક છે કે ભાવિ સ્વપ્નોનો નશો છે. એવી બહુ જ ઓછી વ્યક્તિઓ મને જોવા મળી છે કે જેમની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આંખોમાં સ્મૃતિઓનો નશો નથી કે ભવિષ્યનાં સ્વપ્નોનો નશો નથી, પણ જેમની આંખો બિલકુલ નિર્મળ છે. આવી વ્યક્તિઓ બહુ જ ઓછી જોવા મળી છે કેમ કે બૌદ્ધિક સ્મૃતિ રમતી રહે છે, ચિત્ત રમતું રહે છે. અને એમાંય આપ બહાર જ જોતા હો તો? આ જે જોવાનું કર્મ છે, એ જોવાનું કર્મ થવા લાગે છે. જોવું એ બહુ જ સુંદર શબ્દ છે. દૃષ્ટિ, દર્શન, - આ જોવાનું જે કર્મ છે, એની સાધના કરવી પડે છે.

અને કઈ સાધના કરવી પડે છે કે પ્રતિક્ષણ આપણો જે વ્યવહાર થાય છે, એ ભૂતકાળની સ્મૃતિથી પ્રેરિત છે, કે, સામે જે વર્તમાનની ક્ષણ ઉપસ્થિત છે, એના પ્રતિસાદના રૂપે વ્યવહાર થાય છે ? જો પ્રયત્ન કરે તો આ આત્મનિરીક્ષણ, તટસ્થ નિરીક્ષણ કોઈને પણ માટે અતિ મુશ્કેલ છે એવું હું નથી માનતી. પરંતુ આપણે શું કરીએ છીએ ? એક કલાક મંદિરમાં જો બેસવું હશે તો જાગૃત રહેવું પડે છે, એનો આપણને થાક લાગે છે, કારણ આપણને એવો અભ્યાસ નથી. સત્સંગમાં બેસીએ છીએ તો સાવધાન રહેવું પડે છે, ઘરે જઈએ છીએ તો થાક અનુભવાય છે, કેમ કે સાવધાન રહેવાની આપણને આદત નથી, આપણને તટસ્થતાનો અભ્યાસ નથી. કોઈ પણ વિકાર ઉપર આપણે સવાર થશું, એટલે ગાડી ચાલવા લાગે છે, કારણ એમાં તટસ્થતાનો કોઈ આધાર નહિ કે વિચારો ને વિકારોનો આધાર નથી. એટલે એમાં નિરાલંબ અવસ્થામાં રહેવું આપણા માટે બહુ થકવનારી ચીજ છે, એટલે મેં કહ્યું કે કેટલોક સમય તો કઠોર પરિશ્રમ કરીને આ વિજ્ઞાનને સાધવું પડે છે. સંગીતમાં સાત સ્વરો છે ને ? સા, રે, ગ, મ, પ, ધ, નિ. પણ દરેક સ્વર શીખવો પડે છે. આજકાલનાં સંગીતવિદ્યાલયોની વાત નથી કરતી જેમાં એક મહિનામાં આપ દસ રાગ શીખી શકો છો. એમાં તો રાગ બિચારા રડતા હશે. એમાં રાગનું વ્યક્તિત્વ શું છે, ષડ્જ શું છે, ઋષભ શું કહે છે, ગાંધારના કેટલા પ્રકાર છે, એ શીખવું હોય તો એક ષડ્જ શીખવા માટે જ બાર મહિના થાય છે. સ્વરો વચ્ચે જે અંતર છે, મૌનનું અને શૂન્યતાનું જેમાં સંગીતનો સાચો મર્મ છે, બે સ્વરો વચ્ચે જે અંતર છે, એ અંતરનો આનંદ જે માણી શકે છે, ઓળખી શકે છે એ જ સંગીતની મઝા લૂંટી શકે છે. તો કેવળ ૭ સ્વર, એના પર જ આપ જાણો છો કે કેટલું મહાન સંગીતશાસ્ત્ર, સંગીતકળા આધારિત છે. એવી જ રીતે આ જે તટસ્થ નિરીક્ષણનું વિજ્ઞાન છે, કળા છે, એના આધાર પર જ આગળ જે મૌન અને શૂન્યતાનું સામ્રાજ્ય છે એનો આનંદ નિર્ભર છે.

કદાચ કોઈ કહી દે અથવા તો, વિદ્યાલયના શિક્ષક કહી દે કે સંગીતમાં ૭ સ્વર છે, એના વિભિન્ન સંયોજનથી થાટ અને થાટમાંથી રાગ બને છે તો એનાથી શું સમજાશે ? એની રચના રચીને પણ શું થશે ? સિવાય કે જ્યાં સુધી એ ઘરે જઈને બેસીને સૂરને સાધશે નહીં. જ્યાં સુધી કંઠમાંથી સૂર નીકળતો નથી ત્યાં સુધી એ સંગીતનો આનંદ માણી નહીં શકે. એવી જ રીતે હું અને તમે આ નિરીક્ષણ શું છે, તટસ્થતા શું છે, સમગ્રતા શું છે, શબ્દ સાંભળ્યો, એનો અર્થ શબ્દકોષમાં જોઈ લીધો, પરંતુ કર્મને સમગ્રતા સાથે જોડવાથી શું થાય છે, તટસ્થતાથી શું થાય છે, વિનમ્રતાથી શું થાય છે એ શબ્દકોષ નહિ સમજાવી શકે. ઘરે જઈને, એક સ્વર સાધવાની પણ જેની તૈયારી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

નથી એ સંગીત શું શીખશે ? કોઈ સુંદર ઓરડો હોય, મજાની ગાદી પાથરી હોય, અને કદાચ કોઈ તરતાં શીખવાની વાત સમજાવતાં, એના વિભિન્ન ઢંગ સમજાવી, અંગ-સંચાલન આમ થાય એમ કહીને ગાદી પર જ હાથ-પગ હલાવીને સમજાવે, પણ પાણીમાં ઊતરીને સમજાવવા કહ્યું તો કહે પાણીમાં નહીં ઊતરું, પાણી ઠંડું છે, શરદી થઈ જશે. તો અધ્યાત્મમાં આ પાણીના પ્રવાહમાં કૂદવાની વાત છે.

તો જો આપણે કેવળ કિનારે બેસનારા હશું, આપણા માપદંડથી બીજાના અનુભવના સ્તર માપીશું, કેવળ ઘરે બેસીને જ વાતો કરવાનો શોખ હશે તો ઠીક છે, એનાથી કેવળ સસ્તું બૌદ્ધિક મનોરંજન મળશે, રોજિંદા જીવનની ઘટમાળમાંથી કંઈક રાહત અનુભવાશે, પણ એમાં અધ્યાત્મ-જીવનનો આનંદ પામી નહીં શકાય.

આજે આપણે એ વિષયમાં જોયું કે સહાય, સહયોગ, અને આશ્રય આ બધાંમાં અંતર શું છે ? વાતાવરણથી કે કોઈ વ્યક્તિનાં સહયોગ અને સહાય લેવામાં વાંધો નથી. એટલું જ નહીં, એકબીજાની મદદ, સહાય લઈને માનવી આગળ વધે છે. કોઈ વ્યક્તિ એવું નહિ કહે કે મેં કોઈની પણ પાસેથી કોઈ પ્રકારની મદદ લીધી નથી. ઓછામાં ઓછું હું તો નહીં જ કહી શકું. પાંચ વર્ષની ઉંમરથી આ વિશ્વથી શીખતી આવી છું. બાળકોથી, યુવકોથી, વૃદ્ધોથી, ભિખારીથી, રાજાથી, નેતાઓથી, અનુયાયીઓથી, મૂર્ખોથી, પાપીઓથી, સંતોથી, સાધુઓ પાસેથી શીખતી આવી છું. આજ સુધી મને એવી કોઈ વ્યક્તિ મળી નથી કે જેની પાસેથી હું શીખી નહિ હોઉં. કેમ કે એક-એક વ્યક્તિ અદ્વિતીય છે. એકના જેવા બીજા નથી. ભગવાનને ઘરે તો કોઈ કારખાનું નથી, જેમાં એક જ પ્રકારનાં બનાવી દે. એણે તો એક-એક અદ્વિતીય વ્યક્તિ બનાવી છે. એટલા માટે એક વ્યક્તિને જ્યારે મળું છું ત્યારે વૈશ્વિક ચેતનાનું એક એવું પાનું સામે આવે છે કે, જે મેં પહેલાં કદી વાંચ્યું નથી. મનુષ્યોને મળીને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. મનુષ્યના સહવાસમાં એવો આનંદ આવે છે, અદ્‌ભુત આનંદ આવે છે કે જે કોઈને મંદિરમાં જઈને મૂર્તિના દર્શનથી આવે છે. દરેકની આંખોમાં કોડિયું કરીને હું જોઉં છું. એનું જીવનચરિત્ર એના ચહેરાની રેખા પર અંકિત હોય છે એને જોઉં છું ને પ્રભુની લીલા જોતાં જોતાં આનંદ-મગ્ન, આનંદવિભોર થઈ જાઉં છું.

તો શીખવાની વૈજ્ઞાનિક રીત છે સહયોગ અને સહવાસ લેવાની, પરંતુ આશ્રિત બની જવું, નિર્ભર થઈ જવું, કોઈ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં કેદ થઈ જવું, કોઈ વ્યક્તિના માર્ગ કે પ્રણાલીમાં કેદ થઈ જવું એ આપણી માનવતાનું અપમાન કરવા બરાબર છે. અહીંયાંથી આરંભ કરીને આપણે આગળ વધ્યાં અને મેં કહ્યું કે આ જે નિરીક્ષણ છે એની કળા અને વિજ્ઞાન શીખવાં જોઈએ. નિરીક્ષણની કળા માટે તટસ્થતાની જરૂરિયાત છે એ વાત કરી, તટસ્થતાનો અર્થ છે આપણી પ્રતિક્રિયાનું ભાન અને પ્રતિક્રિયાઓની ગુલામીનું ભાન અને ગુલામ બનવાનો ઇન્કાર – એની સાધના ચોવીસે કલાક – એક કલાક, બે કલાક નહીં – કરવી પડે છે, અને જ્યારે એ સ્વભાવ બની જાય છે, તે પછી જેને આપ ધ્યાનાવસ્થા કહો છો તે એમાંથી જ નિષ્પન્ન થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જિજ્ઞાસાનો જન્મ

અધ્યાત્મ અને ધર્મ આ બે શબ્દોનો એટલો દુરુપયોગ થઈ ચૂક્યો છે કે એ બેમાંથી કોઈ એક પણ શબ્દનો ઉપયોગ કરતાં સંકોચ થાય છે, આંચકો લાગે છે. હિન્દુસ્તાનમાં આવા પ્રકારના પ્રથમ શિબિરમાં આવી છું. યુરોપમાં છેલ્લાં ૬-૭ વર્ષોથી આધ્યાત્મિક શિબિરો થાય છે, પ્રવચન થાય છે, ચર્ચાઓ થાય છે, ધ્યાન-શિબિર થાય છે. પરંતુ આ દેશમાં આજ સુધી મેં આવા શિબિર માટે સ્વીકાર્યું ન હતું, કેમ કે આવો શિબિર યોજ્યો હોય, એમાં સહચિંતન કરવું હોય, અધ્યયન કરવું હોય, તો જે પ્રકારની ક્રાંતિકારક વૃત્તિની અને દૃષ્ટિકોણની જરૂરિયાત છે એવા પ્રકારની ક્રાંતિકારિતા, વૃત્તિમાં, દૃષ્ટિમાં અને જીવનમાં લાવવાની તૈયારી કેટલી હશે એવો સવાલ મારા મનમાં રહે છે.

ભારતમાં અધ્યાત્મને દૈનિક જીવનથી સ્વતંત્ર માનવામાં આવ્યું છે. એ દુર્ભાગ્ય છે કે ભારતીયની નસે-નસમાં, એના અંગે-અંગમાં, લોહીના પ્રત્યેક બુંદમાં એવો એક મોટો ગંભીર ભ્રમ પડ્યો છે કે આધ્યાત્મિક જીવન અલગ અને વ્યાવહારિક જીવન અલગ. એકને કહે છે પારમાર્થિક જીવન, અને બીજાને કહે છે ભૌતિક જીવન. આ જે દ્વિસત્તાવાદ છે, એણે ભારતીય માનસને અને જીવનને કોરી ખાધું છે.

તો પહેલી વાત એ છે કે આપણા લોહીમાં જે ઊંડા સંસ્કાર પડ્યા છે એને ઓળખીએ કે ભિન્ન-ભિન્ન સત્તા આપણે માનીએ છીએ, બન્નેને જુદાં જુદાં મૂલ્યોથી સ્વીકારીએ છીએ અને આ બન્ને મૂલ્યોના આધારે એક જ સમયે બે મૂલ્યો આધારિત જીવન જીવીએ છીએ, એટલે કે કોઈ વાર આધ્યાત્મિક આધાર પર ચાલીએ છીએ અને કોઈ વાર 'ભૌતિક' આધાર પર – અવિનય માટે ક્ષમા કરશો, પરંતુ ભારતમાં આજે એવી કોઈ વ્યક્તિ જોવા નથી મળતી કે જેનું વ્યક્તિત્વ છિન્ન-ભિન્ન ન હોય (Split personality).

એ સ્વાભાવિક છે કે જ્યારે પરમાર્થની સત્તા અલગ માનીશું, બન્ને માટે સ્વતંત્ર મૂલ્યો નિર્માણ કરીશું, અને બન્ને મૂલ્યો પર ચાલવાની કોશિશ કરીશું તો વ્યવહારમાં, અસત્યનો વ્યવહાર આસાનીથી કરીશું અને ધર્મના કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સત્યં વદ, ધર્મ ચર, એમ કહી દેશું. કેટલો બધો ગંભીર વિરોધાભાસ છે ! કેટલી ગંભીર બીમારીમાં આપણે છીએ એનું ભાન પણ આપણને નથી.

ભલે રહી આપણી જૂની પરંપરા. ગ્રંથોનો ઢગલો કરીશું તો આકાશને આંબી જશે. આધ્યાત્મિક પરિભાષાઓથી નાનાં નાનાં બાળકો પણ પરિચિત છે. તો પ્રશ્ન એ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થાય છે કે, આ સંસ્કારોનું નિરાકરણ કરવા કાજે આપણામાંથી નિરાકરણ નહીં કરીએ, આ ભ્રમનું નિરાકરણ નહીં કરીએ, ત્યાં સુધી, શિબિરોમાં જાઓ કે ધ્યાન-શિબિરોમાં જાઓ, કોઈ એક સંત પાસે જાઓ, કોઈ વાર બીજા સાધુને સાંભળો, મંદિર જાઓ, જપ કરો, જે કંઈ પણ કરશો એ ચેતનાના ઉપરના સ્તરનો જ પ્રયત્ન રહેશે. એ શબ્દો અને મૂલ્યો એ આપના બૌદ્ધિક અને માનસિક જીવનનું માત્ર બાહ્ય આભૂષણ બની રહેશે. પરંતુ આંતરસ્તરની ચેતનાને એ સ્પર્શી નહિ શકે, જીવનનો જે ગુણધર્મ છે એને બદલી નહિ શકે, આપણી જે ચિત્તવૃત્તિઓ છે એમાં કોઈ આમૂલાગ્ર પરિવર્તન લાવી નહિ શકે. એટલે અધ્યાત્મ એક સાહસનું કામ છે. અને અધ્યાત્મ નથી તો જીવન પણ નથી. આધ્યાત્મિક જીવન અલગ અને ભૌતિક જીવન અલગ એવું નથી. જીવન છે તો અધ્યાત્મ છે, અધ્યાત્મ છે તો જીવન છે. અને આમ નથી તો, આપણે વનસ્પતિ જેવા છીએ. પછી તો ઠીક છે, પશુ છે, પક્ષી છે, વનસ્પતિ છે, તેમ માનવદેહમાં હાલતી-ચાલતી ચેતનાનું એક રૂપ આપણામાં છે, એનામાં અને આપણામાં કોઈ ફરક નથી પડતો.

તો પહેલી વાત જીવનની અવિભાજ્યતાને, અખંડતાને ઓળખવી. ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક એમ જીવનના બે ખંડ નથી. જેને આપ ભૌતિક જીવન કહો છો, ભૌતિક જીવન જેવો કોઈ પદાર્થ જ નથી. જેને આપ જડ કહો છો એવો જડ પદાર્થ જ નથી. જે કંઈ છે એ એક સ્પંદન છે. જેને આપ સ્પંદન કહો છો, એની ગતિ છે. એમાં જે ફરક હશે, એ એની ઘનતામાં ફરક હશે, એના ઊંડાણમાં ફરક હશે, સ્પંદનોની ગતિવિધિમાં ફરક છે, પરંતુ આ આખું વિશ્વ એક સ્પંદનમાત્ર છે. ચિન્મયના સહજ સ્પંદનનું નામ વિશ્વ છે. પ્રયોગ કરીને જોયું તો, જ્યાં અણુ ને પરમાણુને તોડવા ગયા, તો જોયું કે ઊર્જા સિવાય કંઈ જ હાથમાં નહિ આવ્યું. તમે નાનો પરમાણુ લો કે મોટો અણુ લો, પરંતુ એમાં આપ ઊર્જાની પ્રમાત્રાઓ, quantums of energy જોશો, એથી વિશેષ કંઈ જ નહીં. વૈજ્ઞાનિકોએ આ જ્યારે જોયું ત્યારે એમને સમજાયું કે જડ matter નામની કોઈ ચીજ નથી. એ તો કેવળ ઊર્જાનાં સ્પંદનો છે. Vibrations of energy છે. જ્યારે હું કહું છું કે જીવનમાં ભૌતિક નામની કોઈ વસ્તુ નથી, એનો અર્થ એ છે, કે જે સ્પંદન છે, એ પથ્થરના આકારમાં લપેટાયાં છે, કેટલાંક જળના કણોમાં, બિન્દુઓમાં લપેટાયેલાં છે, કેટલાંક ઝાડનાં પાનમાં લપેટાયેલાં છે, માનવદેહધારીના રૂપમાં લપેટાયેલાં છે, પરંતુ એ છે કેવળ સ્પંદન. જેઓ આ સમજશે તેઓ જીવનને બે વિભાગોમાં નહીં વહેંચે. જેઓ બે વિભાગમાં વહેંચે છે એઓ અમુક સમય આધ્યાત્મિક કામ માટે અને અમુક સમય વ્યાવહારિક કાર્ય માટે આપે છે. શારીરિક યાત્રા ચલાવવા માટે, પૈસા કમાવા એ થયું ભૌતિક જીવન અને મંદિર કે દેરાસર કે ચર્ચમાં જઈને બેસવું, જપ કરવા એ થયું પારમાર્થિક જીવન. જે દિવસે એમ ધ્યાનમાં આવશે કે શરીરયાત્રા, શબયાત્રાથી જુદી છે, એ શિવયાત્રા છે, અને એ શિવમયાત્રા કાજે જે પૈસા, ધન, સંપત્તિ કમાઈ છે, એ પણ આધ્યાત્મિક કર્મ છે, એ પણ ઉપાસનાકર્મ છે અને એ માટે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એટલી જ સાવધાનતા જરૂરી છે કે જે જપ કરતી વખતે રાખીએ છીએ, ત્યારે તમે જોઈ શકશો કે ઘરમાં બેઠાં-બેઠાં જ જીવન કેવું બદલાઈ જાય છે. તો આપ સૌ જેઓ અહીં આવીને બેઠા છો એમને એમ કહીશ કે જીવનની આ એકતા, અખંડતા, અવિભાજ્યતા છે, એને ઓળખતાં આપણે શીખીએ એ એક મોટી વાત છે.

મારી ૪-૫ વર્ષની ઉંમર હશે, ત્યારે મને આ અવ્યક્ત સૃષ્ટિ સાથે અપાર પ્રેમ હતો. કોણ જાણે કેમ ખબર નથી, પણ મને એમ લાગ્યા કરતું કે આ વ્યક્ત સૃષ્ટિ, અવ્યક્ત સૃષ્ટિની છાયા છે. આ વ્યક્ત સૃષ્ટિની સ્વતંત્ર સત્તા છે, એમ લાગતું જ નહીં. એમ લાગ્યા કરતું કે અવ્યક્તમાં સત્તા છે, અને આ તો પ્રતિબિંબ છે, છાયા છે. હવે સમજાય છે કે જે વિવિધ આકારના વિવિધ પ્રકારના પદાર્થ છે, વૃક્ષ છે, વેલ છે, પાન છે, ફૂલ છે, પથ્થરો છે, નદીઓ છે, પહાડો છે, પશુ છે, પક્ષી છે, મનુષ્ય છે, આ બધું જે છે એ ભિન્ન ભિન્ન આકારમાં વહેતાં કેવળ સ્પંદનોના પુંજ માત્ર છે. તો આ બે સત્તાઓની ભિન્નતા, એવો જે ભ્રમ છે, એને તોડવાનું જે સાહસ કરશે તેઓ મારી સાથે આગળ ચાલે.

कबीरा खड़ा बाजार में लिये लुकाटी हाथ,
जो घर फूंके आपना चले हमारे साथ ॥

તો જે આપણું ઘર છે એને થોડું સળગાવવાનું છે ? નહીં. આપણે તો આ ભ્રમને તોડવાનો છે. જેનો અર્થ છે - ઘર સળગાવવું. તો દ્વિસત્તાવાદને તોડવાની વાત છે. જીવનને જે વિભાજિત કરે છે, એ ચુસ્ત વાડાઓ રચે છે. તો સંસાર માટે કરવું જ પડે છે. એ વ્યવહાર છે. એને માટે પણ કરવું તો પડે જ. આટલો વ્યવહાર મેં કર્યો તો ચાલો સંતો પાસે જઈ આવીએ. દુનિયાભરમાં, હિન્દુસ્તાનમાં પણ આ જ સમસ્યા છે. એટલે પછી ક્ષતિપૂર્તિ કરી લે છે કે આટલા વ્યવહાર માટે અસત્ય આચર્યું જેનું પરિમાર્જન અહીંયાં થઈ ગયું. આ રીતે ન તો પરિમાર્જન થાય કે ન તો ચિત્તવૃત્તિ શુદ્ધ થાય. ચિત્તવૃત્તિની શુદ્ધિનો અર્થ છે ભ્રમોનું નિરાકરણ. ભ્રમોનું નિરાકરણ એ જ ચિત્તશુદ્ધિ છે. આના સિવાયની બીજી શુદ્ધિ ક્યાંથી લાવશો ? શુદ્ધતા કોઈ સ્વતંત્ર વસ્તુ નથી કે જે બહારથી લાવી શકાય. એને માટે કોઈ અલગ ઉપાસના કરવી પડતી નથી. ભ્રમોથી મુક્ત થવું એટલે જ નિર્દોષમાં છલાંગ મારવી, એ માટે કૂદી પડવું. ભ્રમનિરાકરણ એ જ શુદ્ધતા છે અને નિર્દોષતા છે. જે ક્લેશમય છે, જે કલુષિત છે, જે મળ છે, એને તોડવો એ જ ધર્મ છે. તો એને કોણ તોડશે ? એને બીજી કોઈ વ્યક્તિ નહિ તોડી શકે. હું આપને માટે નહીં તોડી શકું. આ બે સત્તાઓનો જે ભ્રમ છે એનું નિરાકારણ, વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાને માટે કરવું પડશે. અન્ય વ્યક્તિ એને માટે નહીં કરી શકે. માનો ગમે તેટલો પ્રેમ હોય, પણ દીકરાએ પોતે જ ભોજન કરવું અને પોતે જ પચાવવું પડશે. તો જ તૃપ્તિ મળશે, પુષ્ટિ મળશે.

આ મિલનમાં આપની સમક્ષ એ વાત રજૂ કરી રહી છું કે જ્યારે આ બે સત્તાઓનું નિરાકરણ થશે ત્યારે એ ભ્રમ તૂટશે તો મારું અસ્તિત્વ કેમ રહેશે ? ઊભા રહેવા માટે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કોઈ આધાર છે ? આજે તો એવું લાગે છે કે મેં વેદોનોં અભ્યાસ કર્યો છે, ઉપનિષદો વાંચ્યાં છે, હું ભગવદ્‌ગીતા જાણું છું, હું આત્મશુદ્ધિશાસ્ત્ર જાણું છું, મેં આગમો વાંચ્યા છે, નિગમો જોયા છે, મેં જ્ઞાનેશ્વર વાંચ્યા છે, હું દયારામ જાણું છું, મેં અખાને વાંચ્યા છે, આવું બધું મારા મનમાં પડ્યું છે. આવું બધું માનીને આપણે ચાલીએ છીએ. જ્યારે આ બે સત્તાઓની ભિન્નતાનો ભ્રમ તૂટશે અને જીવનના ધરાતલ પર ઊભા થશું તો મારા અસ્તિત્વનું શું ? આપણી એવી જ અવસ્થા થશે કે જે પાંચ વર્ષના બાળકની હોય. ‘હું કશું જ નથી જાણતો. મારે બધું શીખવું છે.’ આજે જે ગ્રંથોમાંથી શબ્દો ઉધાર લેવાય છે, આજે જે સંતોની વાણીમાંથી વિચારો ઉધાર લીધા છે, અને આ વિચારના સંગ્રહને જ્ઞાન માન્યું છે, શબ્દોની ઉધારીને વિદ્વત્તા માનીએ છીએ, અને સંતોના જીવનમાં જે ચમત્કારિતા છે, એનું આપણા મનમાં આરોપણ કરીને, આપણી કલ્પનાઓનું આરોપણ કરીએ છીએ, આપણી કલ્પનાશક્તિમાં રાચીએ છીએ, આ બધું દૂર થશે. એમાં ઉધારીપણું નહિ ચાલે. એમાં શબ્દસંગ્રહ અથવા તો મિત્રોને થયેલા ચમત્કારો, મને તુષ્ટિ-પુષ્ટિ નહીં આપી શકે. આ રીતે સંગૃહીત વિચાર, શબ્દ, કલ્પનાઓ બધાંથી મુક્ત થશો. અને ચિત્તની નગ્ન-શૂન્યતામાં આપ પ્રવેશ કરશો. અને સ્મૃતિઉધારી કરીને જે માન્યતાઓ, ખ્યાલો વગેરે ભેગાં કર્યાં છે અને માની લીધું છે કે આ મારી અનુભૂતિ છે, એ અનુભૂતિ નથી, પણ ઉધારી છે. ગીતાના અઢારે અધ્યાય કંઠસ્થ હોવા છતાં કોઈ ઓજ નથી, તેજ નથી. આપણે કહીએ છીએ, આટલું તપ કર્યું, આટલા જપ કર્યા, આવો ઉધારીનો ધંધો બંધ કરો, શબ્દસંગ્રહ, વિચારસંગ્રહનો જે લોભ છે એ છોડી દો. અને જે અત્યાર સુધી ભેગું કર્યું છે એને ખરી પડવા દો. તો વિશુદ્ધ શૂન્યતામાં ઊભા થઈ જશો.

જીવનની અવિભાજ્યતામાં, વિશુદ્ધ શૂન્યતાના ધરાતલ પર જ્યારે ઊભા થશો ત્યારે પ્રશ્ન થશે કે હવે આગળ શું ? હવે ક્યાં ? હવે શું ? આજે તો ક્યાં, કેવી રીતે, કેમ, એમ વિચારવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત નથી, કેમ કે આપણી પાસે નિષ્કર્ષ છે. આપણી પાસે બીજાની અનુભૂતિઓ પર આધારિત નિષ્કર્ષ છે. બીજાના ઉધાર લીધેલા વિચાર છે. તો આપણી પાસે માહિતીનો ખજાનો છે, કે સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે આવું થાય છે, મુક્ત પુરુષ આવા હોય છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ આમ વર્તે છે, મુક્તિનો અર્થ આવો છે, આવી બધી માહિતીનોં ભંડાર છે. આટલી જાણકારી તો વિશ્વકોશમાં પણ નહિ મળે. હિન્દુસ્તાનના માનવીને અધ્યાત્મ વિશે પૂછશો, તો એ એકદમ સમજાવી દેશે. બૌદ્ધનું નિર્વાણ શું છે ? વેદાંતીઓનું સાક્ષિત્વ શું છે ? જૈનોનું કૈવલ્ય શું છે ? શ્રીમદ્‌ રાજચંદ્રની નિર્ગ્રન્થતા શું છે ? એમને વ્યાખ્યા પૂછો. એકેએક વાત ધડાધડ બતાવવા માંડશે. અને પછી એ એમ સમજે છે કે ‘હું’ જાણું છું. હું કશું જ જાણતો નથી, મને કંઈ જ ખબર નથી એવા અજ્ઞાનની સમજણમાં નિર્દોષતાનો જન્મ થાય છે. ઉધાર વ્યવહારને જ્ઞાન સમજનારનો અહંકાર પુષ્ટ થાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ પોતાના અજ્ઞાન, પોતાના જ અભાવ વિશેના પરિચયમાં નમ્રતાનો જન્મ થાય છે. એને તમે વિનમ્રતા કહો, આર્જવ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કહો, એને ઋજુતા કહો. ગમે તેટલાં નામ આપો. ભારતીય ભાષામાં એ માટે અનેક શબ્દો છે. એક એક શબ્દના અર્થની છટા છે. આજે એ વિશે કહેવા નથી ઇચ્છતી, આજની સંધ્યાએ તો કેવળ વિષય-પ્રવેશ કરાવવો છે.

તો દ્વિસત્તાવાદના નિરાકરણ પછી અભાવ, અને પોતાના અજ્ઞાનનો પરિચય એનો જીવંત પ્રત્યય હોવો જોઈએ. પછી મનોમંથન થાય છે. પછી બેચેની થાય છે કે સત્યને કેમ ઓળખું ? જીવનનો અર્થ શી રીતે સમજું ? આપણે સત્સંગમાં જઈને બેસીએ છીએ. આપણી જિજ્ઞાસા, શાબ્દિક કે બૌદ્ધિક છે. આજે તો આપણી જિજ્ઞાસા પણ અહંકારની ચેષ્ટા છે. વિશુદ્ધ જિજ્ઞાસા નથી. કારણ મનમાં એમ થાય છે કે આવું કેવી રીતે થાય છે ? જરા વિચારીએ કે એમનો વિચાર વેદાંતને મળતો છે કે ગાંધીને મળતો છે કે આ વિચાર થિયૉસોફીને મળતો છે ? એટલે કે નિષ્કર્ષ સાંભળવા પરીક્ષક બનીને જઈએ છીએ. ભારતમાં આધ્યાત્મિક પરિભાષાનો વિશેષ પરિચય હોવાને કારણે બધા પરીક્ષકો જ છે, કોઈ સાધક નથી ! મારે જે કંઈ કહેવું છે એ નિઃસંકોચ કહીશ, ત્યારે જ આપના આતિથ્યને કાજે મારી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત થશે. એ અંગે આપ માન-અપમાનનો ખ્યાલ રાખશો નહિ. એ તો કદી મારી પાસે હતું નહિ કે કદી રહેશે નહીં. પરંતુ આપણે પોતપોતાના જીવન પ્રતિ તટસ્થ થઈને એક પ્રામાણિક વિદ્યાર્થીની જેમ, જો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોવાનું શીખી જઈએ, કેવી કેવી જગ્યાએ, કઈ રીતે મિથ્યા વ્યવસાયમાં પડીએ છીએ, એનાથી આપણને કેવું નુકસાન થાય છે, એ જો સમજી શકીશું તો એક મોટું પગલું ભર્યું ગણાશે.

ભારતવર્ષમાં આ જે દંભ અને પાખંડ છે એને તોડી ફોડીને ફેંકી દેવા ઇચ્છું છું. અધ્યાત્મ અને ધર્મના નામે આવા પાખંડથી દેશને મોટું નુકસાન થયું છે. વ્યક્તિઓના જીવનનો વિનાશ તો છે જ, અને આવી ગંભીર વેળાએ કે જ્યારે, સંસારમાં કાં તો વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનો સમન્વય થશે અથવા તો માનવનો સર્વનાશ થશે, એવી ગંભીર વેળાએ ખુશામતમાં, 'અહો રૂપમ્, અહો ધ્વનિ'માં સમય ગુમાવવો ! એટલે કહું છું કે અધ્યાત્મને વિશે આપણે કશું જ જાણતા નથી. શ્રી અરવિન્દના ગ્રંથો વાંચ્યા, રમણ મહર્ષિના ગ્રંથો વાંચ્યા, 'ત્રિપુરા-સુંદરી રહસ્ય' વાંચ્યું, શબ્દકોષમાં અર્થ જોઈ લીધો અને પ્રતીત થયું કે મેં જાણી લીધું. પણ એ જાણવું નથી. આ જીવનનો અર્થ સમજ્યા જ નથી. શબ્દના અર્થનું એક ગર્ભગૃહ હોય છે. શબ્દનું કલેવર હોય છે, જે માત્રાઓથી બન્યું હોય છે. એના ગર્ભગૃહમાં અર્થ હોય છે. એનાં દ્વાર ખોલીને અંદર જવું પડે છે. અને એ કે જે અર્થનું રહસ્ય છે, આલોક છે, એ આલોકમાં ઊભા રહેવું પડે છે. એક એક શબ્દને માટે આમ કરવું જોઈએ. 'अमंत्रम् अक्षरं नास्ति' . કોઈ અક્ષર નથી જેનાથી મંત્રની સિદ્ધિ ન થાય, જેમાં મંત્રશક્તિ ન હોય, અને તેમ છતાં શબ્દમય વ્યવહાર કરનારા આપણે નિસ્તેજ, નિષ્પ્રાણ રહી ગયા છીએ. કેમ કે શબ્દો પર આપણે તરીએ છીએ, પણ, શબ્દોની અંદર જઈને અર્થનું રહસ્ય ઉપલબ્ધ નથી કરતા. તો અભાવનો પરિચય, આપણા અજ્ઞાનનો પરિચય આ છે બીજું પગથિયું. પ્રારંભ કરતા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પહેલાં, એટલે સાધકઅવસ્થાની પહેલાંની વાત કરી રહી છું. કઈ ધરતી પર ઊભા થવું છે, તો એ ધરતીની કેવળ મીમાંસા કરી રહી છું. આ એ ધરતી છે. કશી જ ખબર નથી તો પછી કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે, કોને નથી થયો, કોણ પામ્યું છે અને કોણ નથી પામ્યું, આ જે બધી અભદ્ર ભાષા છે એનો વ્યવહાર ચાલે છે. આપણે પૂછીએ છીએ ને ? તમે પણ સભાઓમાં સત્સંગમાં જતા હશો, પછી આવીને એકબીજાને પૂછીએ છીએ ને ? કે અમુક વ્યક્તિ સિદ્ધિને પામી છે કે નહિ ? એનો અર્થ એ થયો કે આપ એવી અવસ્થામાં જઈને ઊભા છો ને જુઓ છો કે કોણ સિદ્ધિને પામ્યું છે અને કોણ નથી પામ્યું, કેટલો ઘોર અહંકાર !

તો, વિનમ્રતાની કે શૂન્યતાની ધરતી પર જ્યારે ઊભા થઈએ છીએ, ત્યારે અહંકારને, એક તસુભાર પણ ડગ માંડવાને અવકાશ નથી મળતો. વિનમ્રતામાં એક અદ્‌ભુત શક્તિ છે. જેણે એ સમજી લીધું કે, હું કશું જ જાણતો નથી, મને કશી જ ખબર નથી, મારી કોઈ અનુભૂતિ નથી, એનાં અંગોમાંથી જે વિનમ્રતા નીખરી ઊઠે છે, એની વાણીમાં, એની દૃષ્ટિમાં, શિષ્ટત્વની જે નમ્રતા ઝળકી ઊઠે છે, એ જીવનનો એક આયામ છે, એ રિક્તતા છે. અને એ રિક્તાના ઐશ્વર્યનો જેણે અનુભવ નથી કર્યો એ કદી સાધના કરી શકે નહીં. જેણે બુદ્ધિને અને સ્મૃતિને ઠાંસી ઠાંસીને, ભરી દીધી છે, એ શું સાધના કરશે ? એ શું ધ્યાન કરશે ?

તો અભાવના પોતાના અજ્ઞાન વિશેના પરિચયથી અને જીવંત પ્રત્યયમાં એક પ્રકારની અદ્‌ભુત શૂન્યતાની અનુભૂતિ થાય છે કે મને કશી જ ખબર નથી. 'હું શું કરીશ, હું ક્યાં જઈશ', એક પરમ શૂન્યતા, પરમ રિક્તતા. બાળકોમાં આવી નમ્રતા સહજ હોય છે. એ પૂછે છે, આ શું છે ? ઈન્દ્રધનુષના રંગોને એ જાણવા ઇચ્છે છે. સમુદ્રની લહેરોમાં ઊંચે ઊઠતાં ફીણો વિષે એ સમજવા ઇચ્છા છે. એવી જ રીતે પછી આપણીને એવી વૃત્તિ થશે કે જીવનની જે આ ક્ષણ છે, એ ક્ષણ, એ ઘટના મારી સામે આવી એનો અર્થ શો છે ? અમુક વ્યક્તિ મારી સામે આવી, અમુક દૃષ્ટિથી મારી સામે જોઈ ગઈ એનો શો અર્થ છે ? પછી જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ પોતાની મુઠ્ઠીમાં બાંધીને, ચિરંતન સત્યનો જે સંદેશ લઈને આવે છે, એને સમજવાની ઇચ્છા, એ જિજ્ઞાસા છે. એ શૂન્યતામાં, એ જિજ્ઞાસાનો જન્મ થાય છે. 'अथातो ब्रह्म-जिज्ञासा' એ જ સાચી વિનમ્ર જિજ્ઞાસા છે. વિનમ્રતા વિના જિજ્ઞાસા નહિ. તો પછી જીવનમાં દરેક ક્ષણે, દરેક વ્યક્તિ, દરેક, બનાવનો જે અર્થ છે, એને બરાબર સમજવાની ઇચ્છા થશે. આજે તો આપણે એટલા બધિર થઈ ગયા છીએ, એટલી બધિર ચિત્તવૃત્તિઓ, બધિર બુદ્ધિ થઈ ગઈ છે કે ૨૪ કલાકમાં, પ્રભુ ઘટનાઓની એક સંપત્તિ અને ઐશ્વર્ય આપણી સામે ફેંકે છે, બનાવો બનતા રહે છે, વ્યક્તિ આવે છે, જાય છે, બોલે છે, આપણાથી કોઈ રિસાય છે, કોઈ નારાજ થાય છે, કોઈ આલોચના કરે છે, નિંદા કરે છે, પ્રશંસા કરે છે, પરંતુ એમાંથી આપણે કંઈ શીખતા નથી કે આનંદ પામી શકતા નથી, આનંદની અનુભૂતિ કે જે આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સ્પંદવિજ્ઞાન - Science of vibrations - ના વૈજ્ઞાનિકો આજકાલ આ તરફ વળ્યા છે. Science of metaphysics of vibrations. આ દેશના તંત્રશાસ્ત્રમાં એ વિશે જાણવા મળશે. તો આ જે સ્પંદવિજ્ઞાન છે, એને માટે એમ કહેવાય છે કે આખરે આનંદની અનુભૂતિમાં જ જે સ્પંદન છે, vibrations, એની અનુભૂતિમાં જ રસ મળે છે. દૈનિક જીવનમાં, આપણે આનંદનું સેવન કરી શકતા નથી, કેમ કે ઘટનાઓ બને છે, એ ક્ષણ, ચિરંતન સત્યનો સંદેશ લાવીને ચાલી જાય છે, એને સમજવાની ક્ષમતા નથી. કેમ કે આપણે એમ સમજીએ છીએ કે આપણે બધું જ જાણીએ છીએ. આ વ્યક્તિ કેવી છે, એણે આમ કેમ કહ્યું એ આપણે જાણીએ છીએ, આપણે બધું જ જાણીને બેઠા છીએ. કોણ સારું છે, કોણ ખરાબ છે, કોના મનમાં શો હેતુ છે, આપણે એવા ભ્રમમાં છીએ કે આપણે બધું જ જાણીએ છીએ. એનાથી દૈનિક જીવનની સમૃદ્ધતા મળતી નથી. આમ એક દિવસ વીતી ગયો. ન તો દિવસ આપણને તાજગી આપે છે, ન તો રાત આપણને તાજગી આપે છે. માનવોનો સંપર્ક ન તો આપણને કોઈ સૌરભ, કે ન તો આંતરિક તાજગી આપે છે. કંઈ જ થતું નથી. એવા ને એવા થાકેલા, માંદા, સૂઈએ છીએ, ને થાકેલા, માંદા ઊઠીએ છીએ. જીવનની મજબૂરી છે, એટલે કમાવું પડે છે. આવું દૈનિક જીવન આપણાં શહેરો કે ગામડાંમાં થઈ ગયું છે. મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરતા રહેવાને કંઈ જીવન કહેવાય ? અને સવારથી રાત સુધી દૈનિક ક્રિયાઓ કરતા રહેવું એ કોઈ જીવન નથી. અને સ્મૃતિમાં સંઘરાયેલા શબ્દો, વિચારોને એની પ્રતિક્રિયાઓના રૂપમાં ફેંકતા રહેવું એને કંઈ કર્મ નહિ કહેવાય. એટલે ભાઈઓ, આપણે ખરેખર જીવતા જ નથી. શબયાત્રા શિવયાત્રા બની શકતી નથી. જીવન આનંદનો કલ્લોલ, ઉલ્લાસ બનતો નથી.

આ નમ્રતામાંથી, અંદર જિજ્ઞાસાનો જન્મ થવા દો. જિજ્ઞાસાની પ્રસવવેદના અતિ ભયાનક હોય છે. દૃષ્ટાંતથી વાત સરળતાથી સમજાય છે. આજકાલના જમાનામાં વિવેકાનંદનાં અને રામતીર્થનાં દૃષ્ટાંત પરિચિત છે. સોળ વર્ષની ઉંમર પણ નહિ હોય અને પૂછતા હતા, મહાશય, આપે દેવને, ભગવાનને જોયા છે ? પછી શ્રી દેવેન્દ્રનાથ ટાગોર હતા તો એમની નાવ પર પહોંચી ગયા અને જઈને સામે ઊભા રહ્યા. શરીર ભીંજાયેલું હતું, વાળમાંથી પાણી ટપકતું હતું, પૂછે છે, 'મહાશય આપે પ્રભુને જોયા છે ?' તેઓ જવાબ ન આપી શક્યા. એમણે બાળકને સામેથી પૂછ્યું, 'અરે, તું કોણ છે ? તારી આંખો યોગી જેવી છે.' એ તો સમજી ગયા કે એમણે કશું જ જોયું નથી. છલાંગ મારી પાછા આવ્યા. દક્ષિણેશ્વર ગયા ને રામકૃષ્ણને પૂછે છે, 'ભગવાન જોયા છે ? બતાવી શકો છો ?' એવી બેચેની, એ જિજ્ઞાસાનો આશય છે. The content of enquiry is divine discontent. જિજ્ઞાસાનો આશય છે કે એક દિવ્ય અસંતોષનું ધન ક્યાંક સંતાયેલું છે જે મને જડતું નથી. જીવનનો અર્થ મારી સામે જ છુપાયેલ છે, પરંતુ મને જડતો નથી. એને કેમ કરીને જાણું ? પરંતુ પેલો જે નિદિધ્યાસ છે એ જીવનમાં ચાલતો રહેશે એને કેવી રીતે જાણીશ ? ઓળખીશ ? બાળકને અખરોટ આપીશું તો એ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તોડી નહીં શકે. દરવાજામાં મૂકી, પથ્થર લાવશે, એ તોડવા માટે બાળક કેવો આકુળવ્યાકુળ થતો હોય છે. તો આ જીવનમાં જેટલાં આવરણો છે એને તોડવા - ફોડવા કેવી આકુળતા, વ્યાકુળતા આવે છે, એ છે જિજ્ઞાસા. ગમે તે કિંમત ચૂકવવી પડશે, પણ સત્યને જાણીશ. ચારેબાજુએથી અપૂર્ણતાથી ઘેરાયેલો છે. એ પૂર્ણતા ક્યાં છુપાયેલી છે એને શોધીને જ જંપીશ. પૂર્ણતાના સાગરમાં ડૂબકી મારીને જંપીશ. આ જિજ્ઞાસાનો અગ્નિ, પ્રજ્વલિત થતાં, જીવનમાં ઘણી ધાંધલ મચાવી દે છે. પછી સ્વજન સ્વજન નથી રહેતાં. પરજન, પરજન નથી રહેતાં. પછી પારકા-પોતાનો ભેદ રહેતો નથી. દુનિયામાં ચારે તરફ આંખો શોધતી રહે છે - કેવી રીતે ઓળખું ? કેમ જાણું ? શીખું ? શીખવાને સદાય તત્પર રહે છે. ભલા-બૂરાની, પાપપુણ્યની, નીતિઅનીતિની રેખાઓ ઓગળી જાય છે. ભાઈ, જિજ્ઞાસાની દુનિયા ખૂબ જ રોમાંચક હોય છે. ખૂબ જ રોમાંચક, ખૂબ જ મધુર અને મનોહર છે એવી જિજ્ઞાસાનો અગ્નિ, એની જ્યોતિ એક વાર પ્રજ્વલિત થઈ ઊઠી, એ છે ધર્મનો પ્રારંભ. હવે એવો મનુષ્ય આવ્યો, જેને જિજ્ઞાસાનું વરદાન મળ્યું છે. અને ત્યારે જ એના ધાર્મિક જીવનનો અધ્યાત્મજીવનનો પ્રારંભ થયો કહેવાય, ત્યાં સુધી નહીં.

સ્વાયત્ત જિજ્ઞાસા જોઈએ. એમ સમજો કે મનુષ્યના જીવનનું સાધ્ય છે, આત્મસાક્ષાત્કાર. એને માટે હું પણ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છું છું, એ છે ઉધાર જિજ્ઞાસા, અનુમાનજન્ય જિજ્ઞાસા. ઉધાર જિજ્ઞાસા એ ખરાબ વાત નથી, પરંતુ એવી જિજ્ઞાસા આપણને સાધકની ભૂમિકા સુધી નહીં લઈ જાય. એવી બૌદ્ધિક જિજ્ઞાસા શબ્દોની જાળમાં અટકાવી દે છે. કુવિચાર કરતાં, સુવિચાર જરૂર સારા. દુરાચારથી સદાચાર સારો. પરંતુ આ જે સાપેક્ષ સારાપણું છે એ નિરપેક્ષ ધર્માચરણ સુધી નહીં લઈ જાય. અધ્યાત્મના મહાદ્વાર સુધી નહીં લઈ જાય. એટલે મેં એમ કહ્યું કે સ્વાયત્ત જિજ્ઞાસાનો જન્મ થવો જોઈએ. સાચું કહો, આપણને એની શું પડી છે ? સંતોના જીવનમાં જે ઉન્મુક્ત આનંદ છે, સ્ત્રી-પુરુષથી પર જે વિશુદ્ધ માનવતા છે, અને માનવની અંદર છુપાયેલી જે ચિન્મય સૃષ્ટિ છે, એને જાણવાની આપણને શું પડી છે ? માની લો કે જો એને નહિ ઓળખીએ તો આપણને એમાં શું નુકસાન છે ? નોકરી છે, વ્યાપાર છે, ઘર-ગૃહસ્થી છે, મોટર છે, બંગલા છે, આ બધું મેળવ્યા પછી જો સમય મળશે તો વિચારશું. જેમ સિનેમા જોવા જઈએ છીએ તેમ સત્સંગ માટે જશું. આમ સત્સંગ તો ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક સ્તર પર, આનંદ મેળવવાનું સાધન બનીને રહી જાય છે. અધ્યાત્મને માર્ગે જવું જ નહિ જોઈએ. હું મારા મિત્રોને કહું છું, 'એ માર્ગે જશો જ નહીં.' અને જશો તો ખબર નથી કે જીવનમાં શું શું થશે ? તમારા જીવનનું જે સમગ્ર મૂલ્યાંકન છે, એને ઊલટુંસૂલટું કરી નાંખશે. એટલે એ રસ્તે જશો જ નહીં. અને જો જશો તો જે ધરતી પર ઊભા છો, એ પગ નીચેથી જ સરકી જશે. એટલે સ્વાયત્ત જિજ્ઞાસાની અગ્નિશિખાની જ્યોતિ સળગે એ પહેલાં સાવધાન રહેશો. આવી શિબિરોમાં જવું અને વિદ્રોહની વાણી સાંભળવી, એ તમારા પોતાના જીવન સાથે રમત

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

રમવા જેવું છે. કાં તો જીવનમાં પાખંડ આવશે કે અમે આધ્યાત્મિક છીએ અને બીજા જેઓ શિબિરમાં જતા નથી એઓ આધ્યાત્મિક નથી. અથવા તો આપનું અંતર (અંતઃકરણ) જો શબ્દ-બાણથી વીંધાયું, તો આપના જીવનને ઉલટાવીને જ રહેશે. 'उलट भई मोरे नैनन की'. પરિણામે એમાંથી કંઈક પરિણમશે. બંને બાજુ જોખમ છે. એટલે આપને આ વિષયમાં આગળ વધતા પહેલાં સાવધાન કરવા ઈચ્છું છું.

પરંતુ જીવનનો અર્થ જો સમજવો જ છે, સત્યને જાણવું જ છે, પ્રભુ કેવા છે ? આ જે પ્રેમસ્વરૂપ પ્રભુ છે એ પ્રેમ શું છે ? એને ઓળખવો છે, ત્યાં સુધી જીવવામાં મઝા નથી આવતી, એવી લગની લાગે, એવી બેચેની જાગે, ત્યારપછી આગળ સ્વાધ્યાયનો, ધ્યાનનો, સાધનાનો, જે પણ ક્રમ આપ કહેશો, એના અધિકારી આપણે બનીએ છીએ. પહેલાં લોકો કહેતા હતા ને કે અનધિકારીને નહીં કહીએ ? તો અધિકાર એટલે શું ? ગ્રહણશક્તિ, Receptivity અધિકાર કહેવાય. સંવેદનશીલતા અને જિજ્ઞાસાની જેની તૈયારી હોય એ અધિકારી કહેવાય. લોકો અધિકારી – અનધિકારી, એવા શબ્દોને જુદા જુદા ભાવાત્મક અર્થોથી જુએ છે. અને એનો એક આડંબર રચ્યો છે. પરંતુ સાચી જિજ્ઞાસા જ અધ્યાત્મમાં અધિકારી છે. બીજા કોઈ અધિકારની જરૂર નથી. એક જ અધિકાર એટલે કે પાત્રતા. અધિકારનો જો યોગ્ય અર્થ વિચારીશું તો એમાં અર્થિત્વ જ અધિકાર છે. 'अर्थित्वम् अधिकारः' એટલે કે તમને મેળવવાની ઈચ્છા છે, જેમ કે વિદ્યાર્થી, એટલે કે વિદ્યાર્થી એ છે કે જેને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા છે. 'विद्या एव अर्थो यस्य स विद्यार्थी, सत्यमेव अर्थो यस्य स साधकः'. જો વ્યાખ્યા જ કરવી પડે તો, જેનો અર્થ સત્ય જ છે, જેને સત્યને માટે અર્થિત્વ પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે – એ સાધનાનો અધિકારી થયો. તો સાધના શું છે ? આપણે છીએ ત્યાં, દૈનિક જીવન જીવતાં જીવતાં, સાધનાનો પ્રારંભ શી રીતે થઈ શકે ? એ માટે આપણને કોઈ મદદ કરી શકે ? એમાં માર્ગદર્શકની જરૂરિયાત ખરી ? અને જો હોય તો ક્યાં સુધી ? કેવા પ્રકારનું માર્ગદર્શન, કોઈ પણ માર્ગદર્શન કરી શકે ? એવો કયો માર્ગ છે, કે જ્યાં કોઈ માર્ગદર્શક કામ નહિ આવે ? આ બધી બાબતો આપણે વિગતે સમજીશું. પરંતુ આજે આપને જિજ્ઞાસા સુધી લઈ જવા હતા.

ભાઈ, અધ્યાત્મ ખેલ નથી. આજકાલ બુદ્ધિજીવીઓએ અને સંપન્ન વર્ગોએ, કેવળ ભારતવર્ષમાં જ નહિ, અન્ય દેશોમાં પણ, અધ્યાત્મને એક શોખનો વિષય માની લીધો છે. તો એ સમજો કે અધ્યાત્મ એ શોખનો વિષય નથી. એ તો એક એવું વ્યસન છે કે પછી એનાથી કોઈનો ઉદ્ધાર નહીં થઈ શકે.

> व्यसनानि सन्ति बहूनि व्यसनद्वयं केवलं व्यसनम् ।
> व्यसनं विद्याभ्यसनं व्यसनं वा हरिपादसेवनम् ॥

આ પ્રકારનું વ્યસન થઈ જાય તો, આત્મસાક્ષાત્કાર, આત્મ-રતિ, આત્મરત જીવન, એનો ચસકો લાગી જાય તો પછી ત્યાંથી પાછા ફરવાનું મુશ્કેલ થઈ જાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કેમ કે જિજ્ઞાસાની પોતાની ગતિ હોય છે જે આપને આગળ ને આગળ જ ચાલવા પ્રેરે છે. જીવંત જિજ્ઞાસા સામે સદીઓપુરાણા સંસ્કાર ટકી શકતા નથી. એક વાર જિજ્ઞાસાની જ્યોત પ્રજ્વલિત થઈ ઊઠી તો સારાનરસા હજારો વર્ષોના સંસ્કારો એમાં ઓગળી જશે. અને એના આલોકમાં ચેતના આગળ ને આગળ વધતી જશે.

આપની સામે મેં ત્રણ મુદ્દા મૂક્યા. એક જીવનમાં ભૌતિક અને પારમાર્થિક, વ્યાવહારિક અને આધ્યાત્મિક એવી અલગ-અલગ ભિન્ન - સત્તાઓ નથી. જેમણે અલગ સત્તાઓની કલ્પના કરી, જેઓ ભિન્ન સત્તાની કલ્પના કરે છે, એઓ દુઃખનાં બીજ વાવે છે, અને પોતાના વ્યક્તિત્વમાં સંઘર્ષનાં બીજ વાવે છે. જીવન એક છે, અવિભાજ્ય છે. એમાં શરીર છે તો શારીરિક જીવન છે. મન છે તો માનસિક જીવન છે. જીવનને વિવિધ ચોકઠાંઓમાં વહેંચી દેવું કે આ વ્યાવહારિક છે, આ પારમાર્થિક છે, એને માટે અમુક નિયમ, અન્યને માટે બીજા નિયમ, આ બન્ને નિયમોમાં સંગતિ રહે કે ન રહે, એની કોઈ પરવાહ નહીં, - તો સત્તાઓની ભિન્નતાની કલ્પના, ભ્રમ રાખવો એ જ દુઃખ અને સંઘર્ષનાં બીજ વાવવા જેવું છે, તણાવનાં બીજ વાવવા જેવું છે. આ ભ્રમનું નિરાકરણ પહેલાં કરવું જોઈએ.

એવું નિરાકરણ કર્યા પછી જે પ્રચલિત ધર્મગ્રંથ છે એમના દ્વારા, અથવા તો સંતો દ્વારા, ઋષિઓ દ્વારા, કે મુનિઓ દ્વારા જે કંઈ સાંભળ્યું છે, એ શબ્દોના કે વિચારોના સંગ્રહ, જે ભેગું કર્યું છે એનો મોહ છોડી દો, ભાઈ, ધનનો મોહ છોડવો સરળ છે, પણ વિચારોનો મોહ છોડવો અતિ મુશ્કેલ છે.

ધનનો મોહ છોડીને, એને ઠોકર મારીને, માણસ ઝડપથી નીકળી જશે. કેટલાયે આમ કર્યું છે. આગળ જતાં એઓ મુનિ નેમિનાથ બન્યા, કે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ બન્યા. ધનના સંગ્રહને ઠોકર મારવી સરળ છે, પણ આપણી સંસ્કારની જડો કે વિચારની જડો જે એકઠી કરીને રાખી છે એની મમતા છોડવી બહુ જ મુશ્કેલ છે. એઓ કર્ણનાં કવચકુંડળ જેવાં છે, જે નીકળવાં મુશ્કેલ છે. એ સંસ્કાર (જડો)રાશિથી જ તો આપણું સૂક્ષ્મ શરીર બન્યું છે. અને પેલી જે વિચારોની જડો-રાશિં છે એ આપણી સૂક્ષ્મ કાયા છે. તમે કદાચ સાંભળ્યું હશે કે હમણાં અમેરિકન ડૉક્ટરોએ પુસ્તક લખ્યું છે જેમાં તેઓ જણાવે છે કે આ જે હાડમાંસનું સ્થૂળ શરીર છે, એની અંદર 'ઈથર' નામની સૂક્ષ્મ કાયા છે એવી વૈજ્ઞાનિક શોધ થઈ છે. મનુષ્યના શરીરમાં એની એક સૂક્ષ્મ કાયા છે. અત્યાર સુધી, એમને એવો ખ્યાલ હતો કે શરીરમાં એક વિચારકાયા છે, પરંતુ હવે એમ કહે છે કે વિચારથી પણ સૂક્ષ્મ એવી એક કાયા છે, જેને એમણે 'ઈથર' નામ આપ્યું છે. વૈજ્ઞાનિકને એક એવી શોધ લાગી છે કે 'ઈથર' નામનું જે શરીર છે એ મરતું નથી. એની વિગતમાં નહિ જાઉં, પણ એ પુસ્તક ખરેખર વાંચવાલાયક, રોચક છે. અંતમાં લેખક કહે છે કે પૂર્વના લોકો જે હજારો વર્ષોથી કહે છે કે આ દેહ મરે છે, પણ આપણે મરતા નથી, તો સંભવ છે કે શરીરોની અંદર અનંત શરીરો હશે, જેની આપણને ખબર નથી. એવા એક જ વાક્યમાં એમણે ઉપસંહાર કયો છે. તો હું કહેતી હતી કે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિચારની જડોને અને સંસ્કારની જડોને છોડવી કે એનું મમત્વ છૂટવું અતિ મુશ્કેલ છે. येन त्यजसि तत् त्यज. ધન છોડવું સહેલું છે, એનાથી અહંકાર પુષ્ટ થાય છે કે 'મેં' ધન છોડ્યું, 'મેં' સ્ત્રીનો ત્યાગ કર્યો, 'મેં' પુત્રોનો ત્યાગ કર્યો, 'મેં' સંસ્થાનો ત્યાગ કર્યો. કરનાર 'હું' તો રહે જ છે. અને એની અંદર સંગ્રહ કરીને, (એકઠું કર્યું છે) જે વિચારો, સંસ્કારો રાખ્યા છે, એનાથી અહંકાર પોષાય છે. અહંકારને પોષવા માટે કંઈક ને કંઈક જોઈએ છે. ઘર છોડ્યું, પત્ની, પુત્ર છોડ્યાં, પ્રતિષ્ઠા છોડી, પણ તેમ છતાં વિચાર તો મારા છે. આવા સૂક્ષ્મ અહંકારમાંથી, ભારતમાં આધ્યાત્મિક સંપ્રદાય બન્યા. નહિ તો સંન્યાસીઓને સંપ્રદાય બનાવવાની જરૂર શી હતી? પરંતુ સ્થૂળ ત્યાગ પછી, આ જે સૂક્ષ્મ શરીર છે, એમાં 'અહં' જે કેન્દ્ર બનાવીને બેઠો છે એનું મમત્વ નથી છૂટતું. આ ઉધાર લીધેલા વિચાર, અનુભૂતિઓનું વર્ણન કરતા શબ્દો, આ શાસ્ત્રો-સંગ્રહો જે કંઈ છે એને ઓળખીને એને ખરી પડવા દો. ત્યારે વિનમ્રતાનો જન્મ થશે. વિનમ્રતામાં શૂન્યતાનો આલોક છે. એ શૂન્યતાના આલોકમાં તમે જે જિજ્ઞાસાની જ્યોતને જુઓ છો એ તમને આગળ શી રીતે લઈ જાય છે એ હવે પછી જોઈશું.

✧

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બંધનનું સ્વરૂપ

આ દેશમાં સાધના શબ્દનો પણ ઘણો દુરુપયોગ થયો છે. એટલી ધૃષ્ટતા, હીનતા સાથે આપણે શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે, ચહેરા જોવાની સુકોમળ સંવેદનશીલતા જો આપણામાં હોત તો દરેક શબ્દનાં આંસુ આપણે જોઈ શક્યા હોત.

બધું જ જાણવાની સ્વાયત્ત જિજ્ઞાસા, જીવનનો અર્થ સમજવાની, સાચી જિજ્ઞાસા જ્યારે જાગી ઊઠે છે ત્યારે મનુષ્ય પ્રારંભ ક્યાંથી કરશે ? પ્રારંભ પોતાના શરીરથી કરો. મેં કાલે કહ્યું હતું કે સંસાર, જેને આપ જડ કહો છો, કેવળ પાર્થિવ કહો છો, એવું કંઈ જ નથી. માટીનો એક કણ લેશો તો તે પણ ચિન્મય છે, ચેતનામય છે. આપનું શરીર ચેતનમય છે. તો સ્પંદનનો પરિચય પામવા શરૂઆત તમારા શરીરથી કરો કે આપણું શરીર પાર્થિવ છે કે નહિ. સૌથી નજદીક આપણું શરીર છે. આપણામાંથી એવી કેટલી વ્યક્તિઓ હશે જેમને પોતાના શરીરનો પરિચય અને મૈત્રી છે, અને હૃદયમાં જેમણે એનો સ્વીકાર કર્યો છે ? શરીરનું સ્વરૂપ શું છે ? એવું જાણનારા કેટલા હશે ? આ જે શરીરનું બંધારણ છે, એ કયા કોશાણુઓથી બન્યું હશે ? એકમાંથી અનેક કોશાણુ કેવી રીતે બનતા હશે ? માંસપેશીઓ કેવી રીતે બને છે ? જ્ઞાનતંતુની વ્યવસ્થા કેવી રીતે થાય છે ? આપણે આ બધા વિશે કશું જ જાણતા નથી. આ શરીરમાં આપણે રહીએ છીએ. પણ એના વિશે કશું જ જાણતા નથી. આ શરીરની કાર્યપ્રણાલી શી છે, ઇન્દ્રિયોનું સંચાલન કેવી રીતે થાય છે, કોણ કરે છે એ વિશે કશું જ જાણતા નથી. અરે, ડૉક્ટરો પણ જાણતા નથી.

માનવશરીર એટલું સુંદર છે કે, પ્રાણિગત વિકાસનો સર્વોચ્ચ ઉત્કર્ષ માનવ-શરીરની આ અદ્‌ભુત રચનામાં છે, પરંતુ આપણને એનો ખ્યાલ જ નથી. આપણે શરીરથી આરંભ કરીએ તો વિચારીએ કે શરીર શું છે ? આપણે વિચારીએ કે ગ્રંથિઓની અને જ્ઞાનતંતુઓની વ્યવસ્થા આરોગ્યમય છે ? એમાં સૌંદર્ય છે ? શરીર સુડોળ છે ? પાચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે ? નિદ્રા શું છે ? ઊંઘ કેવી રીતે આવે છે ? ભોજન લઈએ છીએ તો એનો સંબંધ શરીર સાથે કેવી રીતે ચાલે છે ? કોઈ જ નથી જાણતું. લોકો એને ભૌતિક જીવન કહે છે. હું એમ કહેવા માંગું છું કે આધ્યાત્મિક જીવનનો પ્રારંભ જ ત્યાંથી થાય છે. સાધનાનો પ્રારંભ એની સમજણથી જ થાય છે.

આપણે શરીર પ્રતિ ઉદાસીન છીએ એટલે ? શરીરનો અસ્વીકાર. શરીરનો પરિચય ન હોય તો સાધનાનો પ્રારંભ નહિ થાય. એટલે આ દેશમાં આપ જોશો કે,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પોતાને જે આધ્યાત્મિક અનુભૂતિસંપન્ન વ્યક્તિ કહેવડાવે છે, એમના શરીરની હાલત જોશો તો જણાશે કે એમનું શરીર સ્વસ્થ, સૌષ્ઠવમય, સુંદર નથી. કાં તો ભોગાસક્ત હશે યા તો અનાસક્ત હશે. મારી દૃષ્ટિએ આસક્તિ અને અનાસક્તિ બન્ને દોષિત છે. એકમાં શરીર પ્રતિ ભોગમય દૃષ્ટિ છે, અને બીજી બાજુ જેને અનાસક્તિ કહો છો, એ શરીર પ્રતિ અસ્વીકાર અને ઉદાસીનતા છે. અને શરીર પ્રતિ આસક્તિ અને વૈરાગ્ય, બન્નેમાં એક તરફથી ભોગાસક્તિ અને બીજી બાજુ અનાસક્તિ છે. બન્ને વચ્ચે ભારતવર્ષનું જીવન, આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક જીવન ચાલે છે. એ શરીરનું અપમાન છે અથવા તો એના પ્રતિ અનુદારતા કરો છો, ઉપેક્ષા કરો છો. ભલે એ સાધુ હોય કે સંન્યાસી, એની ઉપેક્ષા કરે છે. અને ભોગાસક્ત વ્યક્તિ, વૈરાગ્યને નામે સાધુસંન્યાસીની જેમ જ શરીરનું અપમાન કરેં છે.

તો રાગ કે વૈરાગ્ય એ બન્ને અંતિમ છેડા છે. એના વચ્ચે જે મધ્યબિન્દુ છે, વૈજ્ઞાનિક તટસ્થતાનું જે બિન્દુ છે, એ સાધનાનો પ્રારંભ છે. એટલે તમારે તમારા શરીર સાથે મૈત્રી કરવી જોઈએ, દુશ્મની નહીં. આ શરીરની ઇન્દ્રિયો, એના અવયવો, એની જરૂરિયાતો, એની વૈજ્ઞાનિક પૂર્તિ, આ બધાં પ્રતિ જીવનના સૌદર્યનો પ્રારંભ તો ત્યાં થાય છે. આ શરીરને કેવા પ્રકારનો આહાર આપશું, શરીરની નસેનસને સંવેદનશીલ રાખવા કયા પ્રકારની વ્યાયામપદ્ધતિ અપનાવશું, ચપલ રાખશું, જે સમયે જે અંગની જરૂરિયાત હશે એનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકશું.

આત્મજ્ઞાનનો પ્રારંભ શરીરનો પરિચય કેળવીને થાય છે. અને જ્યાં સુધી શરીરનો પરિચય કેળવતા નથી, ત્યાં સુધી સાચી શરૂઆત થતી નથી. કેમ કે આ શરીર સાથે રહેવાની, ઊઠવા, બેસવાની સઘળી ક્રિયાઓ, શરીરના પરિચયના અભાવમાં એની સાથે સંવાદિતા સાથી શકતી નથી. કાં તો બહુ જ થાકેલું, અથવા તો અતિ તણાવમય શરીર જેમાં પાચનશક્તિ કામ નથી આપતી, એટલે શરીરમાં ભારેપણું અનુભવાય છે. આપ વિચારશો કે, ચોવીસ કલાક મારું શરીર કઈ હાલતમાં રહે છે? એક તાજા ખીલેલા ગુલાબના પુષ્પ જેવું તાજગીભર્યું છે ખરું ? જ્યારે પણ ઇચ્છીએ ત્યારે, જે અવયવથી જે કામ કરાવવા ઇચ્છીએ, તેવું કામ કરી શકીએ છીએ ? જે કોઈ મોટર ચલાવવા બેસે અને પછી મને કહે કે એની બ્રેક કામ નથી કરતી, ગિયર જામ થઈ ગયું છે, તો હું એને કહીશ કે ભલા માણસ, પહેલાં કેમ ન જોયું ? તો જેઓ જીવવા ઇચ્છે છે, એમણે પોતાનું વાહન જે શરીર છે, એને સંપૂર્ણ રીતે કાર્યક્ષમ રાખવું જોઈએ. આ જ ધર્મ છે.

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।'

તો ધર્મ એટલે હિન્દુ ધર્મ, ઇસ્લામ ધર્મ, ક્રિશ્ચિયન ધર્મ નહીં. 'धारणात् धर्म इत्याहुः ' જે નિયમોને પરિણામે એ 'ધારણ' કરે છે એ ધર્મનું તત્ત્વ છે.

સાધનાનો પ્રારંભ શરીરથી કરીએ. આ દેશમાં આ વાત કહેવી ખૂબ જરૂરી છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કારણ આપણે એ રીતે વિચારતા જ નથી. શરીરની જરૂરિયાત કાજે કાં તો વિરક્તિ સેવીએ છીએ યા તો ભોગમય બનીએ છીએ. એટલે જ્યારે ધ્યાન કરવા બેસીશું કે આત્મચિંતન કાજે બેસીશું ત્યારે શરીર સાથ નથી આપતું. મેરુદંડનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે. એને એટલું મહત્ત્વ કેમ અપાયું ? આપણી શ્વાસ લેવાની અને શ્વાસ છોડવાની જે પ્રક્રિયા છે, એમાં શ્વાસ કેવી રીતે લેવાય છે, ક્યાં જાય છે ? શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જે પ્રાણોને આધારે ચાલે છે એ પ્રાણતત્ત્વ શું છે ? નિદ્રા આવે છે એટલે શું થાય છે ? વિચાર ઊઠે છે તો ક્યાંથી ઊઠે છે ? વિકાર ઊઠે છે તો ક્યાંથી ઉદ્‌ભવે છે ? હું માનું છું કે, અહીંયાં બેઠેલાં સુશિક્ષિત ભાઈબહેનોને આથી વિશેષ વિસ્તારમાં સમજાવવાની જરૂરિયાત જણાતી નથી.

આપને જે પદ્ધતિ અનુકૂળ લાગે, એ પદ્ધતિથી શરીર સ્વસ્થ, સુંદર, નિર્મળ, અનામય, નિરામય રાખવું એ પહેલો ધર્મ છે. જ્યારે મન ફાવે ત્યારે ખાવું, જોવું, સૂવું, ઊંઘવું અને પછી સત્સંગમાં બેસશો, ત્યારે એમાં મન લાગશે, ધ્યાન કરવા બેઠા છો તો ધ્યાન થશે, એવી આશા નિરર્થક છે. એવી વ્યર્થ આશા સેવવાથી કંઈ નહિ વળે. શરીરની જે ત્રુટિઓ છે, જે ખામીઓ છે, એનાથી ઉપર ઊઠનાર કોઈ વિરલ વ્યક્તિ હોઈ શકે એ અલગ બાબત છે. પરંતુ સાધનાનો પ્રારંભ શરીરની નિરામયતાથી, નિર્મલતાથી, સૌંદર્યથી, સૌષ્ઠવથી છે, એ બાબત ભારતવર્ષ ભૂલી ગયું છે. શહેરોમાં રહો છો તો જીવનપદ્ધતિમાં અંતર પડી જાય છે, પરંતુ પ્રારબ્ધવશ આપણને મળેલ આપણું સાથી, શરીર એની સાથે પ્રથમ મિત્રતા કરીએ. શરીર પ્રતિ આદર રાખવો, એની ઇજ્જત કરવી, એના પ્રતિ શ્રદ્ધા રાખતાં આપણે શીખીએ. કદાચ ધાર્મિક મિલનોમાં, આ બાબતો પ્રતિ કોઈ ઉલ્લેખ નહિ કરે. પરંતુ હું એના ઉપર ખૂબ ભાર આપવા ઇચ્છું છું. કેમ કે, આપણા મનમાં શરીર પ્રતિ અનુરાગ છે, પરંતુ ધર્મ અને અધ્યાત્મને નામે શરીરથી વિરાગ રાખવા ઇચ્છીએ છીએ. આ દેશમાં આંતરવિરોધ વચ્ચે સંઘર્ષ અને એમાંથી પાખંડનો જન્મ થયો છે. અંદર અનુરાગ પડ્યો હોય, એના પ્રતિ લાલસા હોય, અને બહારથી ધર્મને નામે, અધ્યાત્મને નામે વૈરાગ્ય બતાવવો છે, ઉદાસીનતા દેખાડવી છે, તો જીવનમાં સંવાદિતા કેવી રીતે આવશે ?

હમણાં અહીં આધ્યાત્મિક પર્દો ઊઠે છે, પણ જ્યારે એકાંત મળ્યું ત્યારે જીવન અંગે બીજો પડદો ઊભો કરીએ છીએ. જ્યાં એકાંત મળ્યું ત્યાં ઉદાસીનતા નથી, ત્યાં વાસના જાગી ઊઠે છે અને એવો વ્યવહાર પણ કરીએ છીએ, જેને અંગે અનેક આકાંક્ષાઓ છે, જે ચીજને સંતાડવાની ઇચ્છા થાય છે, એને દબાવવાનો પ્રયત્ન પણ થાય છે, અને આમ, એવી દયનીય અવસ્થામાં સાધક આવી જાય છે. એના ઉપર એની છાયા આવી જાય છે. એવા અનેક સાધકો જોયા છે. આવી દશામાં, શરીરનો વિચાર નહિ કરવાને કારણે અનુરાગ અને વિરાગ વચ્ચે, દોરડાખેંચ થાય છે. કોઈ વાર અહીંયાં, કોઈ વાર ત્યાં. આત્મગ્લાનિ, આત્મવંચના, આત્મનિષેધ, જન-વંચના એમ એક શૃંખલા શરૂ થઈ જશે. તમે મંદિરોમાં જાઓ કે મઠોમાં જાઓ, બૌદ્ધ સંઘોમાં જાઓ,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંન્યાસીઓને જુઓ, બધે જ જુઓ, તમને દમન, પીડન, દંભ, પાખંડ, અને શરીર પ્રતિ અપરાધપૂર્ણ વિરાગના અનેક નમૂના સર્વત્ર મળશે. કંઈક ને કંઈક સંઘર્ષ રહે છે, જેને પરિણામે જીવનમાં સંતુલન નથી આવતું. સ્વસ્થતાનું રહસ્ય જ સંતુલનમાં છે. જેને આપ સ્વસ્થતા કહો છો ને એ છે स्वे तिष्ठति इति स्वस्थः . પોતાના સ્વરૂપમાં જે પ્રતિષ્ઠિત છે એ સ્વસ્થ છે, કે જે સ્વરૂપમાં સ્થિર છે.

આર્યુવેદની ભાષામાં કહું તો, શરીરમાં ધાતુનું સામ્ય રહે છે એ સ્વસ્થતા છે. ચિત્તમાં જ્યારે સ્વસ્થતા હોય છે, ત્રિગુણ વચ્ચે ચિત્તનું જે સામ્ય છે એને યોગ કહ્યો. समत्वं योग उच्यते. તો શરીરમાં જ્યારે ધાતુઓનું સામ્ય રહેશે. ધાતુ એટલે વાત, પિત્ત, કફ – એ સપ્રમાણ કેવી રીતે રહેશે, એ વિચારવું- જોવું જોઈએ, નહીં તો ઈચ્છા થઈ ને આહાર લીધો, જીભ જે કહે તે ખાઈ લીધું, પી લીધું, જીવનની જે સમગ્રતા છે એમાં વધુ મહત્ત્વ જીભને આપી દીધું. શરીરની સમગ્રતાને જ ભૂલી ગયા. આખરે એ શું છે ? ખંડિત દર્શન જ તો પાપ છે, બાકી પાપ બીજું શું છે ? પ્રત્યેક ક્ષણનો, પ્રત્યેક કર્મનો, પ્રત્યેક વિચારનો સમગ્રતા સાથેનો સંબંધ જીવન છે. શરીરની સાથે મૈત્રીસંબંધ જ પુણ્ય છે, ધર્મ છે. અને સમગ્રતાને ભૂલીને ખંડિત દર્શનમાં અને ખંડિત કર્મમાં આસક્ત થઈ જવું એ જ પાપ છે. બીજું કોઈ પાપ, પુણ્ય, ધર્મ, અધર્મ નથી. આ બાંબત ખૂબ ઝીણવટથી સમજવી જોઈએ. આપને આહાર, વિહાર અંગે વિચારનારા, જોનારા, મળશે, પરંતુ નિદ્રા વિશે વિચારનારા, ચિંતન કરનારા નહિ મળે. આખરે નિદ્રા શું છે ? નિર્દોષ, નિઃસ્વપ્ન નિદ્રા આવે છે કે નહીં ? શરીરને એની જરૂરિયાત છે ? એને કોઈ આધ્યાત્મિક કર્મ માનતું નથી. જે પથારીમાં રોજ સૂઈએ છીએ, એની સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થિતતાનો ખ્યાલ નથી રાખતા. પ્રભુની કેવી સુંદર યોજના છે ? ૬ થી ૭ કલાકના સંપૂર્ણ વિશ્રામ કાજે નિદ્રાની સુવિધા આપી છે ને ! જેમાં મનને આરામ મળશે, આખા શરીર ને મનમાં એક લય બની જશે. શરીરની રગેરગમાં વિશ્રામની તાજગી ભરાઈ જશે. એને માટે જ નિદ્રા છે. આવી સગવડનો ઉપયોગ પણ નથી કરતા, સુવિધાનો લાભ લેતા નથી, સૂતા જ નથી. નથી જાગતાં આવડતું કે નથી સૂતાં આવડતું ! ધર્મ કેવી રીતે થશે ? અધ્યાત્મ ક્યાંથી આવશે ? જો નિદ્રા નથી આવતી તો કેમ નથી આવતી ? સ્વપ્ન નથી આવતાં તો કેમ નથી આવતાં ?

હવે આપને ધ્યાનમાં આવશે કે શરીરના પરિચય વિશે મારો મતલબ કેટલો ગંભીર છે ? એ તો બધું આધ્યાત્મિક કર્મ છે. આ બધાં ધર્મ-સાધન છે. એને છોડીને બીજું જીવન લાવશો ક્યાંથી ? સવારથી રાત સુધી જે જીવન છે, એ આપને મળ્યું છે. એવું નથી કે મંદિરમાં એક કલાક બેઠા કે કોઈ શિબિરમાં એક કલાક બેઠા, એ જ આધ્યાત્મિક જીવન છે. અને બાકીનું બધું ભૌતિક. જીવનને ખંડોમાં વહેંચશો નહિ. જેમ પાણીના દરેક બુંદમાં એની સમગ્રતાની સૌરભ અને સમગ્રતાનું સૌંદર્ય છે, એવી જ રીતે જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને ચિરંતન કાળ, સનાતન કાળ કહેવાય છે. એમાં સૌંદર્ય છુપાયેલ છે એટલા માટે પ્રત્યેક કર્મ, પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક ભાવનાને આપણે ઊઠતાં,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બેસતાં, બોલતાં, હસતાં, જીવનની સમગ્રતા સાથે જોડી દેવાય તો અન્ય પુરુષાર્થ કરવો નહીં પડે. સાધના એ છે કે જે સમગ્રતા સાથે જોડી દેવી. એક વાર સમગ્રતા સાથે અનુસંધાન થઈ ગયું, તો ચેતના સમગ્રતામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે, એટલે જે કંઈ વિચાર ઊઠે છે એનો મૂળ સ્રોત જ સમગ્રતા થઈ જાય છે.

મન શું છે ?

પહેલાં મેં આપની સાથે શરીર અંગેની વાત કરી. બીજી વાત, આપણી પાસેનું બીજું સાધન છે મન. મન અને બુદ્ધિ બન્ને અલગ હશે એમ લોકોએ માન્યું છે. આ દેશના સનાતન ગ્રંથોમાં હું જવા નથી માંગતી. પાતંજલ યોગશાસ્ત્રમાં મન અને બુદ્ધિને અલગ નથી માન્યાં. એ વિશે આજે વિચારવું નથી. પરંતુ આપ મુંબઈમાં રહેતી સુશિક્ષિત વ્યક્તિ છો, હું આપને પશ્ચિમનાં જ ઉદાહરણ આપું છું. પરંતુ અહીંયાં પણ એવાં દૃષ્ટાંતો છે, જેને આપ સંશોધન કહો છો, સંશોધનકાર્ય કહેશો એ આ દેશમાં પણ થયાં છે. સંભવિતપણે એની પરિભાષાથી પરિચિત ન હો એટલા માટે જે પરિભાષામાં આપ વાંચો છો, એ પરિભાષા આપની સામે મૂકી રહી છું. હમણાં પ્રાણિશાસ્ત્ર યા જીવનવિજ્ઞાન, અને ઔષધવિજ્ઞાનમાં શોધ થઈ છે કે મન અને બુદ્ધિ બન્નેનું સ્વતંત્ર- અલગ અસ્તિત્વ શરીરમાં નથી. આપણે એમ સમજીએ છીએ કે મન ક્યાંક અહીં હૃદય પાસે હશે અને બુદ્ધિ ક્યાંક અહીં માથામાં હશે. આપણી આવી ધારણા છે. હવે જીવવિજ્ઞાન અને દવાવિજ્ઞાન એવું સૂચવે છે કે માથામાં જે કોષાણુઓ છે, કે જે brain cells છે, એમાં આપને જેટલું જ્ઞાન છે, અનુભવ છે, એ સ્મૃતિરૂપે સંચિત થાય છે. બ્રેઇન સેલ્સમાં કેટલાંક રસાયણો છે. Every knowledge, every experience is reduced to certain chemicals in the body and those chemicals are stored in your brain cells.

આ વૈજ્ઞાનિકોની ભાષા છે. એઓ કહે છે કે જે રક્તકણો છે, ગોલક છે – એમાં રસાયણરૂપે આપણું, જ્ઞાન, અનુભવ, સંગૃહીત થઈ જાય છે. એક સંશોધન સમિતિ એવી શોધ કરી રહી છે કે આ વંશાનુગત – વારસાગત વસ્તુ શું છે ? માબાપના શારીરિક તેમ જ માનસિક ગુણદોષ બાળકોમાં શી રીતે ઊતરે છે ? આ શોધ કરતાં કરતાં અચાનક એમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે કેવળ સ્થૂળ શરીરનો વારસો જ નહિ, બલકે માનસિક વારસો, સાયકોલૉજિકલ ઇનહેરિટન્સ પણ બાળક ધારણ કરે છે.

એનું કારણ એ છે કે સઘળું જ્ઞાન, અજ્ઞાન, શારીરિક અનુભૂતિઓ માથાના રક્તકણો – ગોલકમાં રસાયણરૂપે સ્મૃતિમાં સંગૃહીત થઈ જાય છે. આ સંગૃહીત ગોલકોને બહાર કાઢીને, બીજી વ્યક્તિમાં ઇન્જેક્શન દ્વારા બદલાવવાં પણ શક્ય નથી. આ વૈજ્ઞાનિકોએ આવો પ્રયોગ ૧૯૬૦માં શરૂ કર્યો. ઊંદરો પર કર્યો, સસલાં પર કર્યો. હવે માનસિક રીતે બીમાર રોગીઓ પર કર્યો. એનાં પરિણામ વિનાશજનક રૂપે, ઉત્સાહવર્ધક આવ્યાં છે. વિનાશજનક એટલા માટે કહું છું કે આ જે શોધ છે એ અણુબૉમ્બની શોધ કરતાં ઓછી ભયાનક નથી. એક મનુષ્યના અનુભવ કે સ્મૃતિ કે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જ્ઞાનના કણો કાઢીને, ઇન્જેક્ટ કરીને બીજા માણસને આપવા અંગેની સંભાવના અતિ ભયાનક છે. એનો ઉપયોગ યોગ્ય થાય તો તો ઠીક છે, બાકી તો સત્તાધારીના હાથમાં જો આ વસ્તુ આવી જાય તો તો ખબર નથી કે માનવજાતિ સાથે તો શું ન થાય ? એટલા માટે મેં એને ભયાનક કહ્યું. પરંતુ આ શક્ય છે.

આને આધારે આપણું 'કોમ્પ્યુટર' મગજ બન્યું. ઇલેક્ટ્રૉનિક બ્રેઈન-મગજ બન્યું. આપણું જે મગજ છે એમાં આ બધું જ સંગૃહીત થાય છે. આપણને સૌને ખૂબ જ ઘમંડ રહે છે ને ? મારી ભાવના, મારો વિચાર, મને આ સારું નથી લાગતું, મને આ ગમે છે, આ નથી ગમતું, મારું અપમાન થયું, સન્માન થયું, પ્રશંસા થઈ, આનંદ થયો, અને એમાંથી ઊઠનારી જે પ્રતિક્રિયાઓ છે, એમાં અનુકૂલિત યા પ્રતિબંધિત પ્રતિક્રિયા (Conditioned reflexes) છે - જેને આપણે સાચવી છે. આપણી પોતાની સમજીએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ, 'હું હિન્દુ છું', 'હિન્દુ અલગ, મુસલમાન અલગ.' અને આ બધી જ ક્રિયાઓ યાંત્રિક છે. સદીઓથી સંસ્કારને નામે, વિદ્યાને નામે તમારા મનમાં આ ભરવામાં આવ્યું છે. શિક્ષણ દ્વારા, પરંપરા દ્વારા આપના મગજમાં બદ્ધતા - કન્ડિશનિંગ - સાનુકૂળ યા પ્રતિકૂળ - સંસ્કારો ભરવામાં આવ્યા અને ધીમેકથી જરા સ્વિચ દબાવતાં જેમ યાંત્રિક મગજ કોમ્પ્યુટર ચાલુ થઈ જાય છે, એવી જ રીતે આપણું મગજ પ્રતિક્રિયા કરવા માંડે છે. આપ તરત જ કહી દો છો કે આ મારી ભાવના છે - પરંતુ મનનું રહસ્ય તો યાંત્રિક પ્રતિક્રિયા જ છે. આખરે આપણે મનના ગુલામ હોઈએ કે આપણા સંસ્કારોના, કે શરીરના હોઈએ, પણ આપણે ગુલામ છીએ.

આખરે ગુલામી શું છે ? લોકો જેને બંધન કહે છે ને, અમે બંધનમાં છીએ, ફસાયા છીએ, અમારે મુક્ત થવું છે. તો આ બંધનનું સ્વરૂપ બહાર નથી એ નક્કર સત્ય છે. જે દિવસે ભારત દેશની જનતા સમજશે કે કોઈ જ બંધન બહાર નથી, એ જ દિવસથી આ દેશમાં પલાયનવાદનો અંત આવશે. આ કોઈ તુકારામની ગાથા નથી કે બહુ જ ગર્વપૂર્વક વાંચશે અને કહેશે કે એમણે સ્ત્રી-પુત્ર તરફ ધ્યાન નહીં આપ્યું. રામદાસ લગ્નને સમયે ભાગી ગયા. શ્રી રામતીર્થે પત્નીનો ત્યાગ કર્યો, તો બાદમાં એનું મોઢું સુધ્ધાં ન જોયું. તો આ શું ગર્વનો વિષય છે ? શ્રી રામતીર્થજી સામે હું ૧૦૦ વાર પ્રણામ કરીશ, પણ સંન્યાસ લીધા બાદ પત્ની મળવા આવે છે ત્યારે મળતા નથી, એવા સંન્યાસનું મારે મન કોઈ મૂલ્ય નથી. પછી ભલે તે સ્વામી રામતીર્થ હોય, તુકારામ હોય, સ્વામી રામદાસ હોય કે કૃષ્ણદાસ હોય. આ ત્યારે જ સમજાશે કે જ્યારે આપણે એ સમજીશું કે અધ્યાત્મમાં કોઈ બંધન બહાર નથી. સ્ત્રીના ત્યાગ, કે પુત્રના નિષેધ, કે અન્ય કોઈના પણ નિષેધ પર આધારિત અધ્યાત્મ નથી. એ સમજી લેવું અત્યંત જરૂરી છે કે જ્યાં સુધી અધ્યાત્મ નિષેધ- આધારિત રહેશે, ત્યાં સુધી સાચા ધર્મનો જન્મ સંભવિત નથી, ત્યાં સુધી સાચા માનવનો જન્મ શક્ય નથી. એટલા માટે એ સમજવું ખૂબ જ જરૂરી છે કે, આપણો, આપણા મન સાથે શો સંબંધ છે. મન કઈ રીતે બંધન - નિર્માણ કરે છે અને એ બંધનથી હું કઈ રીતે મુક્ત થઈશ ? આખરે સાધના છે શું ?

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તો સાધના અંગે શરીર સાથે સહયોગ, અને પ્રેમભાવ, ત્યારપછી મનનો પરિચય અને પછી મન સાથે મૈત્રી. આ મન સાથે જ્યાં સુધી મૈત્રી નહિ થાય ત્યાં સુધી મનથી મુક્તિ પણ નહિ મળે.

આપણે જોયું કે મન અને બુદ્ધિ અલગ-અલગ નથી, આપણેએ પણ જોયું કે જે સ્મૃતિ છે એ સંગૃહીત થઈ જાય છે. આપણી જે સ્મૃતિ છે એ સ્મૃતિ રસરૂપે મગજમાં સંગૃહીત થઈ જાય છે અને બહારની ઇન્દ્રિય વિષય સાથે સંબંધિત થતાં એનાથી જે આઘાત પહોંચે છે એ આઘાતને પરિણામે મગજ કામ કરવા માંડે છે. એની પ્રતિક્રિયા ઉપર આપણો કોઈ કાબૂ નથી. આ જે આપણી અંદર Conditioned reflex - અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ પ્રતિક્રિયા પડેલી છે, વિચાર, વિકાર પડ્યા છે એના આપણે સ્વામી નથી. આપણે એ પણ જોયું કે શરીર પર આપણું સ્વામિત્વ કેટલું છે. જેને માથું દુખતું હશે એને પૂછશો કે માથું કેમ દુખે છે તો કહેશે ખબર નથી. ભોજન લીધું તો અન્નનો રસ શી રીતે બન્યો ? એ ખબર નથી. અન્નનું પાચન નથી થયું તો કેમ નથી થયું ? તો કહેશે ખબર નથી. પેટમાં દુખે છે તો પૂછશું કે કેમ દુખે છે તો કહેશે ખબર નથી.

આપણે શરીરના માલિક હોવાનો દાવો કરીએ, પણ પ્રામાણિકતાથી આપણે પાંચ મિનિટ થોભીને વિચારીશું તો સમજાશે કે, શરીરના માલિક તો દૂર રહ્યા, પણ આપણને આપણા જ શરીર સાથે મિત્રતાય નથી અને શરીરનો પરિચય સુધ્ધાંય નથી. આપણે આવા લોકો છીએ. જેમ કોઈ જ જાણકારી વિના મોટર ચલાવવા બેઠા હોઈએ એવી વાત છે. આપણે સૌંદર્ય - રહિત, રસ-વિહીન, શુષ્ક લોકો છીએ. શરીરમાં રહીએ છીએ, પણ એને જ જાણતા નથી.

આવી જ હાલત મનની છે. માનસિક ક્રિયા યાંત્રિક ક્રિયા છે. આપણા જેટલા વિચારો છો, વિકારો છે, એ યાંત્રિક ક્રિયા છે, આ તત્ત્વ જો સમજાઈ જાય તો મનુષ્યનો સમગ્ર અહંકાર દૂર થઈ જાય, ઓગળી જાય. ખરેખર થાય છે શું ? સવારે ઊઠીએ છીએ. સારી નિદ્રા આવી, બહુ જ પ્રસન્ન છીએ, ચિત્ત પ્રસન્ન છે, દિલ પ્રસન્ન છે, એટલામાં પતિએ કંઈ કહ્યું, અપ્રિય લાગ્યું, સવાર બગડી ગઈ, એમ કહીએ છીએ. આજે સુંદર સવાર હતી, પણ પતિએ સવારના ઊઠીને, આમ કર્યું, બાળકોએ આમ કહ્યું, સવાર કેમ બગડી ? સવાર તો એ જ છે. આપણી પ્રિયતા, અપ્રિયતાને એટલું મહત્ત્વ આપ્યું કે સામેની વ્યક્તિએ આવો વ્યવહાર કેમ કર્યો એ વિશે વિચારવાનો સમય જ નથી. આપણે આપણી પ્રતિક્રિયાઓમાં જ ગૂંચવાયેલા હોવાને કારણે એટલા અહંકેન્દ્રિત છીએ કે સામેની વ્યક્તિની પ્રિયતા, અપ્રિયતા, શુચિતા, અશુચિતા, વગેરેને, આપણી પ્રતિક્રિયાઓને આધારે જ માપવા માંગીએ છીએ. આપણાં મૂલ્યો, એમાં એટલાં વીખરાયેલાં છે કે, જ્યારે તમને ખ્યાલ આવશે કે આ બધી જ યાંત્રિક ક્રિયાઓ છે, એને એટલું બધું મહત્ત્વ આપીને જીવનનો અનાદર કરું છું, જીવનનું અપમાન કરું છું, એ જે દિવસે ધ્યાનમાં આવશે, એ જ દિવસે તમારી પ્રતિક્રિયાઓની, આવેગોની ગુલામીનો અંત આવશે. આજે તો નથી તનના સ્વામી કે નથી મનના. તનના પણ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગુલામ ને મનના પણ ગુલામ. ભાઈ, ગુલામીનો અર્થ શો છે ? એ સમજી લેવું જોઈએ. વિચારનો કર્તા હું નથી. જે સમાજમાં હું પેદા થયો, જે કુળમાં હું જન્મ્યો, જે ધર્મમાં હું પેદા થયો, જે પરિસ્થિતિમાં હું પેદા થયો, જે શતાબ્દીમાં પેદા થયો, એનું વાતાવરણ મારા વિચારોને બનાવે છે. હું એને જોનારો છું, હું દ્રષ્ટા છું, કર્તા નહિ. ન તો શરીરનો કર્તા છું, ન સ્વામી છું, કે મારા વિચારોનો પણ હું કર્તા નથી. એ સમજમાં આવવાને પરિણામે, હું જે વિનમ્રતાની વાત કહેતી હતી, એ વિનમ્રતા સમૃદ્ધ થઈ જાય છે. તો પછી કોઈકે કંઈક કહ્યું જે પ્રિય નથી અથવા તો અન્યાયની વાત છે, તો અંદર ક્રોધ ઊઠશે. પરંતુ આપ એવા સ્તર પર પ્રતિષ્ઠિત હશો કે સામે જે વ્યક્તિ છે એને પણ જોશો અને સાથોસાથ તમારા ક્રોધને પણ જોશો. તમારા પ્રતિ અને તમારી પ્રતિક્રિયાની વચ્ચે દૃશ્ય અને દ્રષ્ટાનો સંબંધ સ્થાપિત થશે.

વિચારની અંદરબહારની જે દુનિયા છે, એને જે જુએ છે તે દ્રષ્ટા છે. દ્રષ્ટા બની જોઈએ છીએ ત્યારે જેમ સમુદ્રના તોફાનને જોઈએ છીએ તેમ આપણા ઊઠતા આવેગોને, આ કામ છે, આ ક્રોધ છે, આ લોભ છે, આ મોહ છે, એમ જોઈએ છીએ. તમે જો સમુદ્રમાં તરવા ગયા હશો અને તરતાં આવડતું હશે, તો તમને ખ્યાલ હશે કે જ્યારે સમુદ્રમાં તરતા હોઈએ ત્યારે, મોજાંની લહેરો સાથે લડવાનું નથી, એની સાથે સંઘર્ષ કરવો પડતો નથી, એવી લહેર આવી તો એના પર આરૂઢ થવું પડે છે. એ લહેરની જે ગતિ છે, મૌજ છે, એ ગતિ જ તો આપને આગળ લઈ જાય છે ! તમે જો સાગરનાં મોજાં સાથે લડવાનું શરૂ કરશો, સામનો કરશો, તો તમે ક્યાંયનાય નહીં રહો. તરી નહીં શકો. એવો સાગરમાં તરનારાનો અનુભવ છે. સાગરનું મોજું આવ્યું, એના પર સવાર થયા, અને આગળ વધ્યા. એવી જ રીતે આપના આ અચેતન મનમાં એટલા વિકાર-સંસ્કાર પડ્યા છે, એટલી વાસનાઓ પડી છે, કે જે પ્રતિક્રિયા રૂપે ઉપર ઊઠશે તો એ તોફાનને આપ જોશો. એમાં ઊઠતી ગતિના ગુલામ બનીને નિર્ણય કરશો નહિ. પણ એના દ્રષ્ટા બનશો. એમ કહેશો કે, હા તમને પણ જોઈ લીધા, બહાર પણ જોઈ લીધું, અંદરવાળાને પણ જોઈ લીધા. સામેવાળાને કારણે ન ક્રોધી બનીશું કે ન તો એના ગુલામ બનશું. બસ એક પળનો સવાલ છે. આ બધો પળભરનો ખેલ છે. કોઈએ તમાચો માર્યો, મને ક્રોધ આવ્યો, મેં પણ તમાચો માર્યો અથવા તો કોઈએ માર્યું જે મેં જોયું. અહો, આજે આટલું સુંદર પ્રભાત છે, આવા સુંદર પ્રભાતે, આ ભાઈને આટલો બધો ક્રોધ કેમ થયો ? પ્રભાતનું સૌંદર્ય એણે નષ્ટ કરી નાંખ્યું, અરે એને શું થઈ ગયું ? કાં તો ક્રોધનો જવાબ ક્રોધથી આવશે, અથવા તો એનો ક્રોધ જોઈ એને કરુણા થશે. આપ એના હાથ પકડશો. એવું નથી કે મારનારનો હાથ ન પકડો, જરૂર પકડો. પરંતુ એક પકડશે તો એના મોઢેથી ગાળ નીકળશે. બીજો પકડશે તો એની આંખોમાંથી કરુણા પ્રગટશે. આ શું ? – આમ કેમ ? મનનો પરિચય થવાથી, ચેતન મનમાં જે પ્રતિક્રિયાઓ ઊઠે છે, ઇન્દ્રિયોનો બહારના વિષય સાથે સંબંધ થયા બાદ, એને યોગ્ય સ્વરૂપે આપણે જોઈ શકીશું. ઇન્દ્રિયો સાથે અનેક રીતે સંબંધમાં અવાય છે. સ્મૃતિને શબ્દનો સંબંધ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે, આંખોથી જોઈએ છીએ તો રૂપને આંખો સાથે સંબંધ છે, સ્પર્શથી અનુભવીએ છીએ કે ત્વચાને પદાર્થનો સંબંધ છે, જેમાં આપ ત્વચા દ્વારા જુઓ છો, સુગંધ કે દુર્ગંધને નાકથી ગ્રહણ કરો છો. તમારી ઈન્દ્રિયના વિષય સાથેના સ્પર્શને પરિણામે જે પ્રતિક્રિયા ઊઠે છે, એ કર્મ નથી, પણ પ્રતિક્રિયા છે. આપણે આખો દિવસ ક્રિયા કરતા રહીએ છીએ અને પોતાની જાતને કર્મયોગી કહીએ છીએ. એ ક્રિયાઓ ખોટી, તાત્કાલિક, અને ખંડિત પ્રતિસાદ છે. Responseને માટે પ્રતિસાદ શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. Reactionને માટે પ્રતિક્રિયા અને Responseને માટે પ્રતિસાદ. તો હું એમ કહેતી હતી કે જેને તમે ક્રિયા કહો છો એ Reacion છે, પ્રતિક્રિયા છે, એ કર્મ નથી, અને જે પ્રતિસાદ - Response છે એ કર્મ છે. જ્યાં સુધી મનની ગુલામી છે ત્યાં સુધી આપણે પ્રતિક્રિયામાં ડૂબેલા રહીએ છીએ. એ ગુલામીનો જ્યાં અંત આવે છે ત્યાં કર્મનો પ્રારંભ થાય છે. આપણને કર્મ કર્યાનો આનંદ જ મળતો નથી. ક્યાંથી મળશે ? કારણ, દિવસભર પ્રતિક્રિયાઓમાં જ જીવીએ છીએ. એણે આમ કર્યું, પેલાએ આવું કહ્યું, જે હું ઈચ્છતો હતો એ ન મળ્યું, આ જે મળ્યું છે એ મારે નથી જોઈતું, જે નથી મળ્યું એ જોઈએ છે, જે મળ્યું છે એનો અસ્વીકાર કરીએ છીએ. આ રીતે આખો દિવસ દ્વંદ્વાત્મક પ્રતિક્રિયાઓમાં અટવાયેલાં મન અને તન સાથે રહીને આપણે જીવીએ છીએ. ફૂલો વેચનાર, ફૂલોમાં સતત પાણી નાંખી નાંખીને વેચે છે. ફૂલ તો તાજાં નથી. પાણી છાંટી છાંટીને ફૂલોને તાજાં રાખવા ઈચ્છે છે. અથવા કાગળનાં ફૂલો પર અત્તર છાંટે છે. આવું આપણું નકામું જીવન છે. ઉપર સત્સંગનું પાણી અત્તરની જેમ છાંટીને જીવનમાં તાજગી લાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આમ પાણી છાંટી છાંટીને જીવનમાં તાજગી નહીં આવે.

એક તો પ્રત્યેક માનસિક ક્રિયા યાંત્રિક ક્રિયા છે, અને બીજું આ જે યાંત્રિક ક્રિયાઓ છે એના રસાયણ - રૂપે જે સંસ્કાર પડ્યા છે, એના કર્તા આપણે નથી. પ્રત્યેક દેશમાં વિભિન્ન સંસ્કારો છે, અલગ-અલગ વિચાર - પદ્ધતિ છે. આ ઉચ્ચ કોમ છે, આ નીચલી જાતિ છે, કનિષ્ઠ જાતિ છે, એવી કેટલીયે વિચારપદ્ધતિઓ પડેલી છે. હવે આ મનની ક્રિયા છે, યાંત્રિક ક્રિયા છે, એવી સમજદારી મોટી બાબત બનશે. આ તથ્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે મન સાધન નહીં થઈ શકે. આ તથ્ય આપણે સમજીએ. શું મને સાક્ષાત્કાર થશે ? અરે ભાઈ, તમે શું બોલી રહ્યા છો ? તમારા પોતાના જ શબ્દો પર જરા ધ્યાન આપો. એટલે કે, કોઈ ને કોઈક માનસિક કે બૌદ્ધિક ક્રિયા દ્વારા સાક્ષાત્કાર થશે, મુક્તિનો પ્રત્યય થશે, એવો મોટો ભ્રમ કેમ છે ? કારણ, એમ વિચાર્યું જ નથી કે એ માનસિક ક્રિયા છે, યાંત્રિક ક્રિયા છે, એમ સમજ્યા જ નથી.

આપણે અધ્યાત્મને પણ, આપણા મનનું એક કાર્ય જ બનાવી દીધું છે. આપણે જપ કરશું, ધ્યાન કરશું, આપણે સત્સંગ કરશું, આમ અધ્યાત્મ કંઈક કરવાનો વિષય બની ગયો છે. એટલે સંસારના વિષયોને છોડી દીધા: મારી જમીન, મારું મકાન, મારો બંગલો, મારી દોલત, બૅન્કનું ખાતું મારું, બધું છૂટી ગયું. એને સ્થાને, મારા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જપ, મારો સત્સંગ, મારું ધ્યાન આવી ગયું. વિષય બદલાયો, પણ ચિત્ત ન બદલાયું, અહંકાર તો એટલો પ્રબળ રહી ગયો. અને આપણો પ્રશ્ન છે ચિત્તને બદલવાનું, વિષયને નહીં. હું એમ કહેવા માંગું છું કે માનસિક કર્મ દ્વારા લોકો સત્ય - સાક્ષાત્કાર કરવાના અહંકારમાં પડ્યા છે. એમનાં અહંકાર-પુષ્ટિનાં સાધન, વિષય, પ્રક્રિયા, કેવળ એટલું જ બદલ્યું છે. સફેદ વસ્ત્રો ગેરુ રંગનાં, ભગવા રંગનાં થઈ ગયાં, ઘરની દીવાલો ઈંટ અને ચૂનાથી બને છે તો મઠો કે મંદિરોની શાનાથી બને છે? એની જ બને છે ને? અને ઘરગૃહસ્થી ચલાવનારા, પૈસા કમાઈને લાવે છે તો મઠ-આશ્રમ ચલાવનારા માંગીને લાવે છે. એટલે કમાવાનું પાપ બીજા કરે અને આશ્રમમાં બેસીને અમે પુણ્ય કરીએ! કમાનારા સંસારી થઈ ગયા અને આપના જ પૈસા લઈને જીવનારા સંન્યાસી થઈ ગયા. સીધોસાદો વિરોધાભાસ છે. એના પરિણામે, આ દેશમાં એવો ભ્રમ પેદા થયો; એટલો બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક ભ્રમ આ દેશમાં છે કે જેનો કંઈ પાર નથી. બહુ જ દુઃખ થાય છે. હું કોઈની આલોચના નથી કરતી, પરંતુ મારા હૃદયમાં એની ખૂબ વ્યથા છે, પીડા છે. જપ કરશું તો જપ તો યાંત્રિક ક્રિયા છે. સિનેમાનાં ગીત ગાશો તો એ પણ યાંત્રિક ક્રિયા છે અને ભજન ગાશું તો એ પણ યાંત્રિક ક્રિયા છે. આપ કહેશો કે એમ નથી, અમે એની સાથે ભાવના જોડી, જે યાંત્રિક ક્રિયા નથી, અમે એની સાથે એવી ભાવના જોડી હતી. હું એટલું જ કહેવા માંગું છું કે ભાવના પણ યાંત્રિક જ છે. ભાવ કેવળ જીવનનો દ્યોતક છે. ભાવનાઓ યાંત્રિક જ છે. જે ભાવજગત છે એને જીવનનો સ્પર્શ છે, પરંતુ જ્યાં સુધી ભાવનાઓ છે, સંવેદનાઓ છે, ભાવના, ભાવુકતા, આ બધી યાંત્રિક ક્રિયાઓ છે. ફરક કેવળ એટલો જ છે કે કોઈની જડ છે તો કોઈની શુદ્ધ છે, તે સિવાય બીજું કંઈ નહીં. એટલે કે તમારે એ સમજવું પડશે કે માનસિક કર્મથી સત્યનો સાક્ષાત્કાર નહિ થાય.

હા, એ સંભવિત છે કે, આપે એક લાખ જાપ કર્યા તો એ નાદનાં જે સ્પંદનો છે એની જૈવ-રાસાયણિક- biochemical અસર આપના શરીર પર થશે, એનું પરિણામ આવશે. આપના શ્વાસોચ્છ્વાસનો જે લય છે એના પર પરિણામ આવશે અને આપને એવું લાગશે કે એક શક્તિની અવસ્થા નિર્મિત થઈ છે. તો સ્પંદનોની અસર થાય છે. ચાર કલાક જાપ કર્યા તો આખરે રાસાયણિક ક્રિયા તો થશે જ. પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોએ રાસાયણિક ક્રિયાને બદલે સીધી પદ્ધતિ અપનાવી, જેને પરિણામે એક અવસ્થા નિર્માણ થાય છે. એ અવસ્થાનું પરિણામ કદાચ એક કલાક, બે કલાક, ચાર કલાક, અડતાળીસ કલાક રહે છે. ન્સીલોસીજમની અસર અડતાળીસ કલાક રહે છે. એલ. એસ. ડી.ની અસર ૨૫ થી ૨૯ કલાક રહે છે. પરંતુ એમાં આપનો વિકાસ સંભવિત નથી. મેં પહેલાં જ કહ્યું હતું કે, સમગ્રતાનો વિકાસ એ અધ્યાત્મ છે. અને પ્રતિક્ષણનો, પ્રતિકર્મનો સમગ્રતાની સાથે સહજ સંબંધ એ અધ્યાત્મ છે. પરંતુ જપની યાંત્રિક ક્રિયાથી કે કોઈ ડ્રગ કે દવાથી, કૃત્રિમ રૂપથી ઉત્તેજિત માનસિક દશા બનાવી, એક કલાક કે બેચાર દિવસ એના ઉન્માદમાં વિતાવ્યા તો એ કંઈ અધ્યાત્મ નથી. આપ જાણો છો કે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આત્મવિલોપનનો પણ એક આનંદ હોય છે. પોતાને ભૂલી જવાની ક્રિયા, Self-forgetfulness. સિતાર વગાડવા બેઠા તો બે કલાક માટે પોતાને ભૂલી ગયા. ગાવા બેઠા તો બે કલાક પોતે પોતાને ભૂલી ગયા. અહંકારની કેદમાંથી બહાર નીકળવાનો આ એક રસ્તો છે. પણ જ્યાં એની અસર પૂરી થઈ કે પાછા આપ અહંકારની કેદમાં આવી ગયા, પોતાને ભૂલવાથી અહંકારનું નિરાકરણ નહીં થાય. અને આ અહંને ભૂલવાનો જે રસ્તો છે, એવી જ રીતે જપમાં પણ થશે અને બીજામાં પણ થશે. પરંતુ હું કહેવા એ માંગું છું કે માનસિક કર્મ દ્વારા સાક્ષાત્કાર થઈ શકે જ નહીં. એ કઠિન સાધન છે.

આવી સમજણને પરિણામે આપણો જે અહંકાર છે કે જે માનસિક કર્મને આધારે અધ્યાત્મ જીવવા ઇચ્છે છે એ ઓગળી જશે. માનસિક કર્મ જ અહંકારનો આહાર છે. અહંકાર કયા આધારે જીવે છે ? માનસિક ક્રિયાઓને કારણે અહંકાર પુષ્ટ થાય છે. જ્યારે તમે બરાબર સમજશો કે મનના આધારે, અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ નહિ થઈ શકે, સઘળી માનસિક ક્રિયાઓ શાંત થયા પછી જ ધ્યાનનાં દ્વાર ખૂલે છે, એમ જ્યારે બરાબર સમજાશે, ત્યારે અહંના વિલયનો માર્ગ સરળ થઈ જશે. એટલે મેં કહ્યું કે મન સાથે મૈત્રી હોવી જોઈએ. માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવા દેવી પડશે. એનું ગળું દબાવીને શાંત નહિ કરી શકાય. આ દેશમાં, ખ્રિસ્તીઓમાં કૅથોલિક સંપ્રદાય છે એમાં ઘણી કોશિશ કરવામાં આવી કે મન સાથે લડો, એનો નિગ્રહ કરો, દમન કરો, પીડા આપો. મનનું દમન-પીડન કરનારા હજારો વર્ષથી એ જ કરતા આવ્યા છે, પણ મન તો જીવતું જ રહ્યું. એ મરશે શી રીતે ? એ આપની ચેતનાનું જ સત્ત્વ છે. એને મારશો શી રીતે ? એ શી રીતે મરશે ? ગળું દબાવશો તો બેભાન થઈ પડી રહેશે, જેવું આપનું ધ્યાન આમ તેમ થયું કે પાછું જીવતું. ચેતન કે અચેતન મન સાથે લડવું અસંભવ છે, છતાં ચેતન મન સાથે લડી શકશો અને એને હરાવીને એક ખૂણામાં બેસાડી દેશો. એ દબાઈને બેસી રહેશે. એ તક જોશે, ક્યારે નીકળું, ક્યારે તક મળે છે, તમારું અવધાન છૂટ્યું, યા તો ઘડપણ આવ્યું, આપના શરીરમાં તાકાત નથી, મનને કાબૂમાં, સંયમમાં, રાખવાની તાકાત નથી, એટલે એ તમારા પર સવાર થશે જ. એટલે હું કહું છું કે ચેતન મનને આપ ખૂણામાં બેસાડી શકો, પણ અચેતન મનને ખૂણામાં બેસાડવાની કોશિશ વ્યર્થ છે. એ માનશે જ નહીં, દિવસભર નહીં નીકળે તો સ્વપ્નોમાં નીકળશે. મને દિવસભર દબાવીને રાખે છે તો રાત્રે તમારો બદલો લઈશ. એ અન્ય રસ્તો શોધી લેવા ઇચ્છે છે. પછી જે કર્મ આપ જાગૃતિમાં કરવા ઇચ્છો છો, એમાં જેને આપે દલિત, પીડિત બનાવ્યું છે, એવું મન આપના દરેક કર્મમાં આડે આવે છે, આપનું કોઈ કર્મ સમગ્ર થવા દેતું નથી, કેમ કે એ તો બદલો લેવા ઇચ્છે છે.

એટલે મેં કહ્યું, મન સાથે લડવું એ માર્ગ નથી. માનસિક ક્રિયા માત્ર યાંત્રિક ક્રિયા છે. એ સમજવાથી આ જે પ્રતિક્રિયા છે એનો ઘમંડ સમાપ્ત થઈ જશે. એની સાથે સાથે 'હું કર્મ કરીશ', 'હું જપ કરીશ', 'હું મંદિર જઈશ', 'હું અમુક કરીશ' આ જે દ્વંદ્વાત્મક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંબંધ છે, એ પણ ઓગળી જશે. માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવાનો માર્ગ બનાવવો પડે છે. આપણી અંદર શોધવો પડે છે, બહાર નહિ. આ શોધવાની ક્રિયાનું નામ છે જ્ઞાન. એટલા માટે ૨૪ કલાકમાં કેવળ ઓછામાં ઓછો એક કલાક બેસો, ઇન્દ્રિયો શાંતિથી બેસી શકે છે કે નહિ એ જુઓ, મન શાંત થઈ શકે છે કે નહિ એ જુઓ, મન દોડે છે તો કેમ દોડે છે ? મન ક્યાં અતૃપ્ત રહી ગયું છે, કેમ અતૃપ્ત રહી ગયું છે, એની કઈકઈ અપેક્ષાઓ છે ? જરા જુઓ તો ખરા. જે બાળકને માર પડે છે એ બાળક ઘરમાં મા-બાપ સામે બિલકુલ સીધું છે, પણ એને બહાર જુઓ. મારવું, એ બાળક સાથે મૈત્રીનો માર્ગ નથી અને શીખવવાનો રસ્તો પણ નથી. એમ પણ મનને જો કંઈ શીખવવું હોય તો એને દુશ્મન માનશો નહિ, એને શત્રુ માનીને લડશો નહિ. મન બહુ જ કોમળ છે. બહુ જ પ્રેમથી, હેતથી, કરુણા સાથે સમજાવો. આપ જોશો કે આપ મિત્ર બનશો તો આપની શક્તિ વધશે અને શત્રુ માનશો તો પ્રથમથી જ અસમર્થ રહેશો. પછી મદદને માટે કોઈ ને કોઈ ગુરુ બહારથી જોઈએ છે. જેમણે પોતાનાં તન-મનને દુશ્મન બનાવ્યાં, અને દુશ્મન માન્યાં છે, એમને જ બહારની મદદની અપેક્ષા રહેશે. અરે, કેવળ અપેક્ષા નહિ, અને મદદ નહીં, બલકે કોઈ ને કોઈના આશ્રિત બની જવાની ઇચ્છા થાય છે.

એટલા માટે બીજી વાત મેં તમને સમજાવી કે સઘળી માનસિક ક્રિયાઓ યાંત્રિક ક્રિયા છે. અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં શું કરવું ? આપ એમ કરો કે, સવારથી સાંજ સુધી, જે પ્રતિક્રિયાઓ ઊઠે છે એને જોતાં શીખો, કે મારી અંદર શું છે ? કેમ ઊઠે છે ? અને મારી મારફત કઈ પ્રતિક્રિયાઓ એ કરાવવા ઇચ્છે છે. એને પોતાનામાં જોવું એ અતિ મહત્ત્વનું પગલું છે. એને પરિણામે સાક્ષિત્વની ભાવના જાગૃત થાય છે, પરિણામે આપણે માટે તટસ્થતા એક મોટી તાકાત બને છે, ઉદાસીનતા નહીં. ઉદાસીનતા પણ અમારે મારે તો કંઈક ભિન્ન છે. અમારા આપ્ત વિનોબાજી 'ઉદાસીન'નો અર્થ કરે છે उत् + आसीनः इति उदासीनः . એટલે કે જેનું આસન ઉપર ઊઠ્યું છે, એ ઉદાસીન. એ અર્થમાં ઉદાસીનતા અને તટસ્થતાનો એક જ ભાવ છે. અથવા તો જેને મધ્યસ્થ ભાવ કહીએ છીએ તે. સત્ય બે નથી, અલગ અલગ નથી. બીજો શબ્દ ક્યાંથી લાવશો ? તટસ્થતા, મધ્યસ્થતા, ઉદાસીનતા એક જ છે. એ એક પ્રકારની તટસ્થતા છે. તટસ્થતાનો જન્મ ક્યાંથી થશે ? જિજ્ઞાસા, એમાંથી પરિચય, મૈત્રી, અને મૈત્રીમાંથી પાછી જિજ્ઞાસા. આ જે તટસ્થતા છે ને, એ જીવનની સરલતા, સહજતા, સમતારૂપ, એ તટસ્થતા છે. જેને આપ ઋજુતા કહો છો ને, કે ફલાણી વ્યક્તિ ઋજુ છે, એનો વ્યવહાર ઋજુ છે, ને એ જ.

જે પોતાના પર દમન કરે છે, પોતાને પીડે છે, નિગ્રહ કરે છે એ તક મળતાં બીજા પર આક્રમણ કરે છે. જે વ્યક્તિ પોતાની સાથે નિગ્રહ નહિ કરે, ક્રૂરતા નહિ આચરે, અને પોતાનાં તન, મન સાથે અન્યાય નહિ કરે, એ બીજા પર અન્યાય કરી શકે જ નહિ. એ અસંભવ છે. પરંતુ ધર્મ અને અધ્યાત્મને નામે પોતાનાં તન-મન પ્રતિ, આપણે બહુ જ અન્યાય કરતા આવ્યા છીએ. એટલે જે યોગી છે, સંન્યાસી છે, સાધુ છે, એમનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એમના શિષ્યો સાથેનો વ્યવહાર જુઓ. ગાળ સુધ્ધાં દે છે. એઓ એમ કહે છે કે ગુરુની ગાળથી સારા શિષ્ય બને છે. જે નજદીક હશે એને ઘણી ગાળો દેશે, મારશે, ખૂબ મારશે, સમજુ વ્યક્તિ કોઈના નામે સહન નહીં કરે, પણ ગુરુના નામે કરે છે. એના વ્યક્તિત્વનો સમગ્ર વિકાસ નહિ થાય. સમજાતું નથી કે આવો વિરોધ આધ્યાત્મિક જીવનમાં કેવી રીતે આવ્યો ? આ આપને કહેવા જાઉં, તો કલાકો સુધી વાતનો અંત નહિ આવે. આવું કેમ થાય છે ? એ એટલા માટે થાય છે કે આપણે આપણી પ્રતિક્રિયાના ગુલામ બન્યા છીએ. જે પ્રતિક્રિયાના ગુલામ છે એ તાનાશાહીને જન્મ આપે છે. ઘરમાં તાનાશાહી નહીં ચાલી, તો મંદિર-મઠ બનાવ્યા. સંઘ બનાવ્યો, આશ્રમ બનાવ્યો. મારી વાત કડવી લાગશે, પણ આશ્રમોની ધૂળ જોયા પછી કહી રહી છું. એમાં આલોચના હોય તો તે મારી પોતાની છે, કેમ કે બધાં જ મારાં સ્વજન છે. પણ હું કરું શું ? સત્ય બહુ જ કઠોર છે. સત્યની કડવાશ તલવારની તીક્ષ્ણ ધાર જેવી છે. આપણે એને કઠોર કહીએ છીએ, પણ વાસ્તવમાં એમાં કટુતા ક્યાં છે ?

અધ્યાત્મ જેવી સરળ, સહજ, સુલભ કોઈ જ ચીજ નથી. આત્મ - સાક્ષાત્કાર જેવી સરળ ચીજ જ નથી. એવી નિગૂઢતામાં અને અતીન્દ્રિય શક્તિઓના ચમત્કારમાં એને આપણે દાટી દીધી છે. એની સાથે કોઈ 'ગૂઢ' અનુભૂતિઓનું રહસ્ય આપણે જોડી દીધું છે. રહસ્યવાદની સૃષ્ટિ બનાવી છે. આ મનનો જ્યારે પરિચય થશે ત્યારે આપને સમજાશે કે મનમાં જે ચેતન અને અચેતનના સ્તર છે, એમાં અનંત શક્તિઓ ભરેલી છે, જેને આપ અતીન્દ્રિય શક્તિઓ કહો છો. occult power. કોઈએ હવામાંથી વીંટી કાઢીને આપી, નારિયેળ આપ્યું, કોઈને મૂર્તિ કાઢીને આપી. આ બધાંનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. અતીન્દ્રિય શક્તિઓ છે, દૂરનું જોઈ શકાય છે, Clarivoyance. દૂરનું સાંભળી શકાય છે, આપ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરશો, ત્રાટકનો અભ્યાસ કરશો, શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ કોઈ વાર એની સાથે રમત રમ્યા છો. પરંતુ એ અધ્યાત્મ નથી. એવું નથી કે તંત્રશાસ્ત્રની ઉપાસના કરનારાઓને જ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ મળે છે. એવું નથી. પરંતુ આ બધી શક્તિઓ આપણી અંદર પડી છે. સાધના કરીને કોઈ વિકસિત કરે છે. કોઈ નથી કરતા. તો માનસિક ક્રિયા-માત્ર યાંત્રિક ક્રિયા છે એમ જાણ્યા પછી, અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો મોહ નીકળી જશે. આ સમજણનું ત્રીજું પરિણામ છે. અને અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો ચમત્કાર, કે જે ભણેલા, અભણ લોકોને આકર્ષિત કરે છે, એનાથી તમે તો દૂર જ રહેશો.

મારે અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો લાભ લેવો છે, હું લાભ લઉં છું. પેલી વ્યક્તિ પાસે હું એ માટે જ જાઉં છું, તો પ્રામાણિકતાથી એ સમજીને જ જશો. તમે તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક રહેશો. કોઈ જ્યોતિષ - જાણકાર છે, ગણિતજ્યોતિષ જાણે છે, એમને જ્યોતિષ વિશે પૂછી લીધું, પરંતુ એનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એક વ્યક્તિ પાસે અતીન્દ્રિય શક્તિ છે, એનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવા ઇચ્છે છે, તમે એ વ્યક્તિ પાસે ગયા, સીધોસાદો સોદો કરી લીધો, પણ એને અધ્યાત્મ સમજીને એની પાછળ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પડશો નહિ, એટલું આપને કહું છું. જીવનમાં અનંત વિચિત્રતાઓ છે. નાનારત્ના વસુંધરા છે, બધા જ પ્રકારના લોકો છે. સરકસમાં જશો તો શારીરિક શક્તિનો વિકાસ કરેલા લોકો મળશે અને ધર્મ-અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં જશો તો માનસિક અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો વિકાસ કરેલ લોકો મળશે. જેમ પેલી શારીરિક કસરત છે તેમ આ બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક કસરત છે. આમ કરનારાઓનું સ્તર સમજી લેશો તો પછી ખોટા માર્ગે જવાથી બચશો.

જેઓ એને અધ્યાત્મ સમજી બેઠા છે, એઓ એને અધ્યાત્મ કેમ માને છે ? કારણ એનો કાર્યકારણ-ભાવ જાણતા નથી, કાર્યકારણસંબંધ ખબર નથી. એને ચમત્કાર કેમ કહે છે ? આપણી બુદ્ધિ એને ઉપસ્થિત કરી શકતી નથી, એટલે એને ચમત્કાર કહીએ છીએ અને જે કાર્ય બનતાં દેખાય છે, પણ જેનો કારણરાશિ આપણને ખબર નથી, એને આપણે પ્રારબ્ધ કહીએ છીએ. અજ્ઞાત કારણો પૈકી જેટલે અંશે કારણો જાણવા મળશે, એટલે અંશે લોકો એને પ્રારબ્ધનો ચમત્કાર સમજશે. હું આપનું ત્રીજી બાબત પ્રત્યે ધ્યાન દોરવા માગું છું. અને તે એ કે, અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ પણ સંબંધ નથી. એનો ઉપયોગ જેણે કરવો હોય એ ભલે કરે, પણ એને અધ્યાત્મ ન માને. અને કોઈ એને અધ્યાત્મને નામે ચલાવવા માંગે તો કોઈ એનો શિકાર ન બને.

મારે આપની સમક્ષ આજે સાધનાની ભૂમિકા અને સાધનાનો દૃષ્ટિકોણ મૂકવો છે. એટલે આત્મપરિચયનો પ્રારંભ શરીરથી કેવી રીતે થાય છે, તનથી કેવી રીતે થાય, મન સુધી કેવી રીતે પહોંચે છે, બુદ્ધિ સુધી કેવી રીતે પહોંચે છે એની વાતો આજે આપની સમક્ષ મૂકી.

તો આ માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવાનો જે માર્ગ છે, એના વિશે થોડું વધુ વિચારીએ. મેં એમ કહ્યું કે માનસિક ક્રિયાઓને શાંત કરી શકાતી નથી. મનથી ઉપર ઊઠવાનું ક્ષેત્ર બદલશે, પોતાનું સ્થાન બદલશે, સમય બદલશે, પરંતુ મન સાથે લડીને એને હરાવી નહિ શકાય. કોઈની પાસે જશો, એની કૃપા થશે તો મન શાંત થશે. હવે આ મુદ્દે પણ અનાગ્રહી બુદ્ધિથી તમને કેટલીક વાતો કહીશ. મારા મનમાં 'ગુરુ' શબ્દથી કે 'ગુરુ'ની જે પરંપરા છે, એની સાથે કોઈ દુશ્મનાવટ નથી અને એને માટે કોઈ અનુકૂળતા પણ નથી, એના વિશે મારા મનમાં કોઈ નિષેધ નથી, કેમ કે આજના માનવને માટે એને બિનજરૂરી માનું છું.

લોકો એવું માને છે કે કોઈ સંત પાસે જશું, કોઈ જ્ઞાની પાસે જશું તો આપણું મન શાંત થશે. એટલા માટે સત્સંગ છે. એ સિવાય એનું કોઈ પ્રયોજન નથી. દિવસ-રાત આપણું મન ક્ષુબ્ધ-ચિડાયેલું રહે છે, ક્ષોભિત રહે છે, ચંચળ રહે છે, અસ્વસ્થ રહે છે, તો શાંતિના વાતાવરણમાં જવાથી એ શાંત થશે, એમાં વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તથ્ય છે, કેમ કે આપ જો શાંત સ્થાનમાં સાગરકિનારે કે એવા સ્થાને જાઓ છો તો આપના મનમાં જેટલા પણ ઉદ્વેગ, ક્ષોભ હશે તે શાંત થાય છે. આપ ઘીચ જંગલમાં ચાલ્યા ગયા હશો, કે આપ હિમાલયમાં ચાલ્યા ગયા હશો તો આપ જોશો કે જેટલા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તરંગો, અહીં મોટાં શહેરોમાં બેસીને, ઘરમાં બેસીને, કાર્યાલયમાં બેસીને જે તરંગો ઊઠતા રહે છે એવા તરંગો ત્યાં નહિ ઊઠે. કારણ એવા તરંગો માટેનું વાતાવરણ નથી. ત્યાં બાહ્ય કારણ, પરિસ્થિતિગત કારણ નથી, એટલે કંઈક શાંતિનો અનુભવ થાય છે. એટલે વાતાવરણની મદદ અશાંતિ દૂર થવામાં મદદરૂપ બને છે. એમાં મતભેદ હોઈ શકે નહિ. જે કહેશે કે ગુરુની આવશ્યકતા નથી એ પણ એમ તો કહેશે જ કે કોઈ એકાંત સ્થળ હોવું જોઈએ જ્યાં શાંતિથી આપ બેસી શકો. કોઈ વિક્ષેપ ન હોય, આરામથી તણાવરહિત સ્થિતિમાં બેસી શકો. આટલા અંશે એમણે વાતાવરણના સહયોગની વાત તો માની લીધી. તો સત્સંગનો હેતુ, સત્સંગની જે મર્યાદા છે એ જો હોય તો ઠીક છે, ત્યાં જાય છે તો વાતાવરણમાં શાંતિનાં સ્પંદનો છે, શાંત વ્યક્તિ પાસે આપ બેસો છો ત્યારે, આપની જે અશાંતિ છે એ કેટલાક સમય માટે દૂર થાય છે. પ્રેમાળ વ્યક્તિ પાસે બેસશો ત્યારે, એવા વાતાવરણમાં આપની અંદર છુપાયેલ પ્રેમ ઉપર ઊઠે છે. કેમ ઉપર ઊઠે છે ? કારણ બહુ જ સ્પષ્ટ છે. ઓરડામાં ફૂલો મૂકશું તો ફૂલોની સુગંધ આવશે કે નહીં ? ગુલાબનાં ફૂલ છે, રજનીગંધા છે, ચમેલી છે, ફૂલ ખૂણામાં છે, તમારે અને ફૂલનો શરીર સાથે કોઈ સીધો સ્પર્શ થયો નથી, આખા ઓરડામાં સુગંધ આવે છે. સુગંધના જે અણુઓ છે, જે આપની આંખોથી પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાતા નથી પરંતુ હવામાં તરતા સુગંધના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનો શ્વાસ દ્વારા આપ અનુભવ કરો છો ત્યારે આપ કહેશો કે ફૂલની સુંગધ, અત્તરની સુગંધ અનુભવાય છે. તો જેમ ફૂલોની સુગંધના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓને અનુભવીને સુગંધના અસ્તિત્વને સ્વીકારો છો, તેવી જ રીતે પ્રેમમય, આનંદમય, શાંત વ્યક્તિના પ્રેમમય સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના અસ્તિત્વને સ્વીકારવામાં શો વાંધો છે ?

પ્રેમમય સ્પંદનો સુધી હજુ વિજ્ઞાન વિકસ્યું નથી. હજુ તો ઉષ્ણતામય સ્પંદનો સુધી જ વિજ્ઞાન પહોંચી શક્યું છે. પરંતુ મારી જેવી વ્યક્તિ જે આપની સામે એ વાત કહેશે કે ભાઈ, તમે એવી વ્યક્તિની પાસે ગયા, જે તણાવથી, સંઘર્ષથી તદ્દન મુક્ત છે, તો તણાવ, સંઘર્ષ દૂર થશે ને, જે પરમાત્માનું રૂપ છે એ જ રહેશે. તો આપ અનુભવશો કે એની આંગળી કાપશો તો, એના હાડમાંસમાંથી લોહી નહિ, પ્રેમ વહેશે. પ્રેમથી તરબોળ એવી વ્યક્તિ પાસે આપ બેસશો ત્યારે એના સહવાસમાં, એના શરીરમાંથી પ્રેમમય સ્પંદનોનો પ્રવાહ વહે છે. પ્રેમમય પરમાણુ, અથવા તો સ્પંદનો એવી ભાષાનો ઉપયોગ કરું તો આપ શું કહેશો ? હું એમ કહેવા માંગું છું કે જો આપ જિજ્ઞાસુ હશો તો એવી પ્રેમમય વ્યક્તિના સહવાસમાં, એના પ્રેમનાં, સ્નેહનાં, સ્પંદનો આપની સાથે સહયોગ કરશે. મેં એવું અનુભવ્યું કે જિજ્ઞાસુને માટે એવાં સ્પંદનોનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. પરંતુ જે વ્યક્તિ પાસે ગયા, એની અંદર જે પ્રેમની અવસ્થા, શાંતિની અવસ્થા, સદેહ બ્રહ્મ-અવસ્થા છે એને છોડીને વ્યક્તિમાં ફસાઈ ગયા કે એનું નાક સુંદર છે, એની આંખો, એનું શરીર જોઈ મુગ્ધ થયા, પુત્રના મોહમાં ફસાયા, તો ભાઈ ગુરુનું શરીર પાર્થિવ નથી તો આપના પુત્રનું શરીર પણ પાર્થિવ નથી. આપનું વર્ગીકરણ પણ કેવું છે ! ગુરુનું શરીર ચિન્મય, અને આપના પુત્રનું શરીર પાર્થિવ !

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પુત્રનો મોહ બાંધે છે, પત્નીનો મોહ બાંધે છે અને ગુરુનો બાંધતો નથી. મને સમજાતું નથી, ક્યાંથી આવી 'બુદ્ધિસંગત' વ્યાખ્યાઓ લાવે છે, પણ લોકો આમ ફસાઈ જાય છે. અને પછી જો દુર્ભાગ્યથી કોઈ પણ સુંદર પુરુષ હોય, સ્ત્રી હોય તો ગયા, સત્સંગ બાજુ પર રહી જાય. ગયા ને એની વાણી સાંભળી, વાતોનો તો પહેલી વાર પ્રભાવ પડ્યો, બીજી વખતે આંખોનો, ત્રીજી વાર ગયા તો એના ચહેરાની જે સુંદરતા છે એનો પ્રભાવ પડ્યો, અને એમાં ફસાયા. પણ ભાઈ, હાડમાંસ તો બધાનાં છે, હાડ-માંસ બધાનાં પાર્થિવ છે અને ચિન્મય છે તે બધાનાં ચિન્મય છે. પણ એ રીતે તો ત્યાં સમગ્રતાને ખંડિત કરી દીધી છે. એમનું શરીર ચિન્મય છે અને અમારું પાર્થિવ છે એટલે એ પૂજવાયોગ્ય અને અમારું નિષેધમય. ભાઈ, એ આપનુંય નહિ અને એમનુંય નહિ. વૈશ્વિક ચેતનાના વિકાસમાં આ પણ એક તરંગ છે અને એ પણ એક તરંગ છે. એનાથી વિશેષ કંઈ જ નહિ. સત્સંગ થતો નથી. થોડા વધુ સંવેદનશીલ હશે તો રૂપમાં નહિ અટકે, પરંતુ એના વિચારની પદ્ધતિમાં અટકી જશે. એની પાસે તર્કશુદ્ધ નિર્દોષ વિચાર હોય અને દુર્ભાગ્યથી એ સુંદર વક્તા પણ હોય તો એની વિચારશૈલી, અવાજની મધુરતા હોય તો એ પણ ફસાવા માંડશે. સ્થૂલમાંથી નીકળીને સૂક્ષ્મ તરફ ચાલતાં ફસાશે. સ્થૂલમાં અટકી જનારા તો કદી બહાર પણ નીકળશે, પરંતુ સૂક્ષ્મમાં ફસાનારા, કદી નહિ નીકળી શકે. કારણ કે, આમાં અટકી જવાશે કે પેલામાં અટકી જવાશે એવી સમજણ આવતાં આવતાં તો આખી જિંદગી નીકળી જશે. વિચારશૈલી, એની મધુરતા, એનું કાવ્ય, એનો સૂરીલો અવાજ, એનાં પ્રવચનોનો લય એમાં જ અટકી ગયા. સત્સંગ તો બાજુએ રહી ગયો. એના વ્યક્તિત્વમાંથી જે સ્પંદનો નીકળે છે એનો લાભ લઈને પોતાના જીવનમાં સમૃદ્ધતા કે ઐશ્વર્ય મેળવવાનું બાજુએ રહી જાય છે. ત્યાં જઈને એક પ્રકારનો નશો આવવા લાગે છે. દારૂનાં પીઠાંઓ પર જનારાને જે નશો ચઢે છે, તેમાં અને સત્સંગ કરાવનારાઓને જે નશો ચઢે છે, એમાં કોઈ ખાસ અંતર નથી. બન્ને એ નશામાં ખોવાઈ જાય છે અને એ વિસ્મૃતિ અધ્યાત્મ નથી, એ સત્સંગ નથી; એમ આપને હાથ જોડીને કહેવા ઇચ્છું છું. મારા ચિત્તમાં એની બહુ વેદના છે.

ભાઈ, ગુરુ કોઈ વ્યક્તિ નથી, પણ વ્યક્તિત્વની એક અવસ્થા છે. જેમના જીવનમાં સમગ્રતાનો સંચાર અણુ- રેણુમાં થાય છે, જેમના જીવનમાં સમગ્રતા પ્રતિષ્ઠિત થઈ છે, જેમની વાણીમાં અને વ્યવહારમાં તટસ્થતાની સૌરભ છે, જેમનું જીવન જ પ્રેમમય બની ગયું છે, એવી વ્યક્તિને તમે ગુરુપદે પહોંચેલ વ્યક્તિ કહો છો. એ એક અવસ્થા છે, પરંતુ એવી વ્યક્તિના શરીર સાથે આપ તાદાત્મ્ય સાધશો નહિ. આપે ગુલાબનો છોડ વાવ્યો, એને બહુ જ સુંદર ફૂલો આવ્યાં. બીજો છોડ વાવ્યો. એને ખાતર ન મળ્યું, એને જરૂરી સૂર્યપ્રકાશ ન મળ્યો, વિટામિન 'ડી' ન મળ્યું, અને સ્વચ્છ સુંદર પાણી ન મળ્યું હોય, અને જ્યાં છોડ વાવ્યો છે ત્યાં કોઈ એને હેત કરનારનો સ્પર્શ મળતો નથી, તો એને નાનું ફૂલ આવશે, અને જેઓ છોડને બહુ જ કાળજીપૂર્વક ઉછેરે છે, ધરતી સમૃદ્ધ છે, તે છોડને સુંદર ફૂલો આવશે. તો આપના વ્યક્તિત્વમાં જે ચૈતન્યશક્તિ છે, એને એવો પ્રેમ નથી, મળ્યો, એને સંઘર્ષ કરવો પડ્યો, એની ઉપેક્ષા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થઈ; અપમાનિત છે, એનું શરીર ઉપેક્ષિત છે, તો એનું મન ખીલ્યું નહીં. પણ પ્રેમમય સંયોગો હશે તો ખીલશે. સુંદર ફૂલો જોઈને વ્યક્તિ પ્રસન્ન કેમ નહિ થાય ? જરૂર થશે, એના પર પ્રેમ પણ થશે, વારંવાર જોવાની ઇચ્છા પણ થશે. તો સમજવું જોઈએ કે, બન્ને છોડ છે તો ગુલાબના, પણ જેની સંભાવનાઓનો વિકાસ થઈ શક્યો નથી, એ ઓછું વિકસ્યું, પરંતુ આપણે તો ખીલેલા વિકસિત ફૂલને પ્રભુત્વમય અને બીજા અર્ધવિકસિતને લઘુ-ગ્રંથિ કે હીન ભાવનામાં જકડી દઈએ છીએ. સંયોગને કારણે, જે વ્યક્તિ ગુરુપદમાં કે અવસ્થામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ ગઈ છે એના વિશેની ઉચ્ચ પદની કલ્પનામાંથી પ્રભુત્વ (authority)નો જન્મ થાય છે. એમાંથી બાંધનારી સંકોચવાળી જે બાબત છે, એ શું છે ? એ વ્યક્તિ પ્રતિ બાંધનારી (પ્રભુત્વ) બીજી કઈ બાબત છે ? એ વ્યક્તિ પ્રતિ આસક્તિ છે, એના વિચારો પ્રતિ આસક્તિ છે. જે કોઈ બંધાઈ ગયા, એમના માટે એમ કહેવાયું કે એમણે પ્રભુત્વનો સ્વીકાર કરી લીધો છે. 'ઑથોરિટી'-પ્રભુત્વ શબ્દથી હું ગભરાઉં છું. આપણે ઉપનિષદો હાથમાં લઈએ છીએ. શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ લીધું, બૃહદારણ્યક લીધું, કે વેદો વાંચ્યા. અર્થ સમજ્યા. વેદનાં પુસ્તક પાછાં હતાં તેમ મૂક્યાં. કોઈ એમ નથી કહેતું કે વેદના અર્થ સમજ્યા પછી પુસ્તકો પાછાં કેમ મૂકી દીધાં ? અને કોઈ વિકસિત વ્યક્તિની વાત સમજમાં આવ્યા પછી વારંવાર એની પાસે જશું નહિ તો લોકો કહે છે કે, 'અરે એમણે એ વ્યક્તિ પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તો પણ એમને ગુરુ નથી માનતા.' અરે ભાઈ, દીપ સળગાવીએ છીએ એના પ્રકાશમાં કામ કરવાને માટે, જીવવા માટે, દીપકને ચોરીને બેસવા માટે નહિ. પરંતુ આપણે તો દીપકના પ્રકાશમાં, એની જ્યોતિમાં એટલા આકર્ષિત થઈ જઈએ છીએ કે તત્ત્વતઃ મૂળ જ્યોતિને, એના પ્રકાશને, બોધને, ભૂલી જઈએ છીએ. એટલા માટે આ દેશમાં સત્સંગનો અવસર હોવા છતાં, સત્સંગ કરવાલાયક વ્યક્તિઓ હોવા છતાં સત્સંગ થતો નથી, પણ સંપ્રદાય બને છે.

ચોથી વાત, મનને શાંત કરવા કાજે, વાતાવરણનો સહયોગ મળે છે, એવી જ રીતે વ્યક્તિઓનો સહયોગ મળી શકે છે, એનો લાભ લઈએ, પરંતુ એવી વ્યક્તિઓનો સહયોગ લેવાને બદલે એમનાં આશ્રિત થઈને, એમનામાં આસક્ત થઈને એમને બંધનમાં નાંખવા અને પોતે પણ બંધનમાં પડવું એ યોગ્ય નથી. એવા પાપથી આ દેશને બચાવવો છે. આ દેશમાં આવું બહુ ચાલે છે. જ્યારે આપ કોઈ પર મમત્વનો અધિકાર જમાવો છો ત્યારે એ પણ આપ પર મમત્વનો અધિકાર જમાવશે. ભારતવર્ષમાં મેં પહેલી વાર મોં ખોલ્યું છે. આ વિષય પર જે કોઈ બોલે છે એને લોકો તરત જ સાધુ-સંત બનાવી દે છે. અને એમ કરીને એને ખતમ કરી નાંખે છે. પછી ભલે એ ગમે તેટલું કહે કે ભાઈ, હું કોઈ ગુરુ નથી અને મારી પાસે કોઈ શિષ્ય નથી. તેમ છતાં એમની પાસે આવનારા ગુરુ-શિષ્યનો ભાવનાત્મક સંબંધ બાંધી લેશે. એનો ખ્યાલ એમને પાછળથી આવશે, પણ લોકો તો એમને ખતમ કરી નાંખશે. એમના સામાન્યત્વનું ઐશ્વર્ય લૂંટીને લોકો ચાલ્યા જશે. એટલા માટે હું બહુ જ સાવધાન રહું છું. આ વિષય પર બોલતી નથી. સામાજિક, આર્થિક પ્રશ્નો પર બોલું છું. કેમ કે આ દેશમાં અધ્યાત્મ વિશે હું મોં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ખોલીશ તો ખતમ જ થઈ જઈશ. પછી તો સામાન્ય માનવી તરીકે નહીં રહેવા દે. સંત નામની જે જાતિ છે, એમાં ભેળવી દે છે. એના જે માનવીય સંબંધો છે એ બધી લાયકાતો સીમિત બનાવી દે છે. પછી એમને જે લોકો મળવા આવે છે, એ કાં તો આધ્યાત્મિક સમસ્યાની ચર્ચા માટે આવે છે અથવા તો 'દર્શન' માટે આવે છે. આમ એક તરફનો વ્યવહાર શરૂ થાય છે. માનવીય સંબંધ મર્યાદિત થઈ જાય છે, આગળ ચાલતાં ખંડિત થઈ જાય છે. અને આધ્યાત્મિક અનુભૂતિનો રસ, પ્રેમ, જે લોકોને કહેવામાં આવે છે એ કેદ થઈ જાય છે. એને સાંભળનાર એ શ્રોતાગણ છે, પ્રશંસક છે, એની જે પ્રશંસા છે, આ જે સુવર્ણે જડેલી બેડી છે, એ પોતાના ખૂબ, નાજુક દોરાથી બાંધી લે છે. જેને આવુ બંધન નથી જોઈતું, એને બોલવામાં બહુ જ સાવધાન રહેવું પડે છે.

તો 'ગુરુ' વ્યક્તિનું નામ નથી. 'ગુરુ' એ એક પદ છે. અવસ્થા છે. એ અવસ્થા કે એ વ્યક્તિની સમગ્રતાને માટે 'ગુરુ' શબ્દનો પ્રયોગ આ દેશમાં થયો છે. કોઈ પણ ભારતીય ભાષા લેશો તો આ જ શબ્દ મળશે. એટલા માટે મેં કહ્યું કે નિષેધ કરવાની મારે કોઈ જરૂર નથી. એવી જરૂરિયાત પણ મને જણાતી નથી. પરંતુ એનો નિષેધ કરવો અને એની અનિવાર્યતાનું પ્રતિપાદન કરવું બન્ને બાબતો મારે માટે એક જ છે. એક જ સિક્કાની બે બાજુ.

સત્યમય કે પ્રેમમય વ્યક્તિને સદ્નસીબે આપને મળવાનું ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય તો એમની પાસે જશો ને એમનાં સ્પંદનોનો લાભ લેશો. કેમ કે જ્યારે આપ શાંત વાતાવરણમાં બેસો છો ત્યારે અશાંતિનાં કારણોની શોધ કરી શકો છો. વ્યગ્રતામાં સંશોધનકાર્ય થતું નથી. આપે જોયું હશે કે જે વિદ્યાર્થીઓ શોધ- Research કરતા હોય છે એમને બધી સુવિધાઓ, સગવડો આપવામાં આવે છે. એ એટલા માટે આપવામાં આવે છે કે શોધ કરનારાઓને વ્યગ્રતા નહીં હોવી જોઈએ. તમે પ્રયોગશાળા જુઓ. સાધના એટલે આપણા જીવનમાં પ્રયોગશાળા ખોલવાનું કાર્ય. એટલા માટે જો એવી વ્યક્તિઓના સહવાસમાં જશો તો તમારી અંદર છુપાયેલી અશાંતિનાં જે કારણો છે એ શાંતિ અને સ્નેહનાં કિરણોમાં સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. આ દૃષ્ટિએ કોઈ સહયોગ લેવાનું જરૂરી લાગે તો જરૂર લે. જેને જરૂરી ન લાગે તે ન લે. એમાં શું ? જેમને લગ્ન જરૂરી લાગ્યાં, એમણે લગ્ન કર્યાં, જેમને જરૂરી ન લાગ્યાં એમણે ન કર્યાં. એનો બ્રહ્મચર્યાશ્રમ છે કે એનો ગૃહસ્થાશ્રમ ? એવો ઝઘડો આ દેશમાં ચાલે છે. ભગવાનને પણ ઝઘડાનું કારણ બનાવ્યા. જે આપણા હાથમાં આવ્યું એ કલહનું કારણ બન્યું. આપણે એટલા કુશળ છીએ કે જે આપણા મનમાં ને હાથમાં આવ્યું એને કલહનું કારણ બનાવ્યું. આપણે પ્રભુ પર દયા કરીએ. એને સંઘર્ષનું કારણ ન બનાવીએ, અને ગુરુ કરવા છે કે નથી કરવા એને પણ સંઘર્ષનું કારણ બનાવવાની કોઈ જ આવશ્યકતા નથી.

*

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગુજરાતી પ્રકાશનો

ક્રમાંક		રૂપિયા
૧.	શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી (પદ્યાનુવાદ)	૭૫-૦૦
૨.	શ્રીઅમૃતાનુભવ (પદ્યાનુવાદ)	૩૫-૦૦
૩.	મધુપર્વ	૨૫-૦૦
૪.	''સ્થિતપ્રજ્ઞસ્ય કા ભાષા''	૨૦-૦૦
૫.	''યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્''	૨૫-૦૦
૬.	નવભારતના ઘડવૈયાઓને	૧૦-૦૦
૭.	બિરાદરોને જીવનદીક્ષા	૧૫-૦૦
૮.	માનવ બનો	૨૦-૦૦
૯.	જીવન-સૌરભ	૩૦-૦૦
૧૦.	મૌનની સાધના	૧૦-૦૦
૧૧.	બિરાદરીનું અધ્યાત્મ	૦૫-૦૦
૧૨.	દેવતાત્માની પ્રસાદી	૧૫-૦૦
૧૩.	ખડસલીને આંગણે સત્સંગ-ઉજાણી	૧૦-૦૦
૧૪.	માતૃશક્તિ	૦૭-૦૦
૧૫.	અવધૂત-પ્રસાદી	૪૦-૦૦
૧૬.	ભારત-મૂલ્યનિષ્ઠાની એરણે	૦૭-૦૦
૧૭.	અયોધ્યા-પડકાર	૦૪-૦૦
૧૮.	સંત જ્ઞાનેશ્વરનો પંચમ-પુરુષાર્થ-પ્રદીપ ભાગ-૧	૧૭૫-૦૦
૧૯.	સંત જ્ઞાનેશ્વરનો પંચમ-પુરુષાર્થ-પ્રદીપ ભાગ-૨	
૨૦.	ગુજરાતમાં જાગૃત જનતાનો અભિનવ પુરુષાર્થ	૦૧-૫૦
૨૧.	જીવનયોગ	૩૫-૦૦
૨૨.	મનની ક્ષિતિજ	૦૪-૨૫
૨૩.	ધ્યાન - એક જીવનમાર્ગ	૦૪-૦૦
૨૪.	સહજ સમાધિ ભલી	૨૦-૦૦
૨૫.	જીવન-ગંગોત્રી	૨૦-૦૦
૨૬.	હેતની રેલી	૨૦-૦૦
૨૭.	અનન્તે સથવારે	૧૦-૦૦
૨૮.	માનવ-નિર્માણ	૦૭-૦૦
૨૯.	વિમલ સંસ્મરણો	૧૦૦-૦૦
૩૦.	શ્રી જ્ઞાનેશ્વરીમાં વિશ્વ રૂપ દર્શનયોગ	૭૦-૦૦
૩૧.	વિમલા ઠાકરની જીવનવાણી	૪૦-૦૦
૩૨.	પાથેય	૧૨-૦૦
૩૩.	માર્ગદર્શિકા	૧૫-૦૦
૩૪.	નારી બને નારાયણી	૧૫-૦૦
૩૫.	આતમ ગોઠડી	૫૦-૦૦
૩૬.	માનવીય ક્રાન્તિ રાહ જુએ છે	૫૫-૦૦
૩૭.	અપ્રમાદયોગ	૨૦-૦૦

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi